

Ajahn Sumedho

CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: http://sasana.wikidot.com

sasana.pl

Ajahn Sumedho

CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

2010

Tytuł oryginału:
The Four Noble Thruths
by Ajahn Sumedho

Tłumaczenie:
Angela Eva
Robert Jóźwiak
Magdalena Kamińska
Mikołaj Pepłoński
Piotr Sokołowski

Redakcja, terminologia i słownik:
Vilāsa Bhikkhu (Piotr Jagodziński)

Skład i łamanie
oraz projekt okładki :
STUDIO DTP
anatta.pl

Ilustracja na okładce:
Zbigniew Molski, batik

Spis treści

Garść liści 7

Przedmowa 9

Wstęp 11

Pierwsza Szlachetna Prawda 17
- Cierpienie i wgląd 19
- Zaprzeczanie cierpieniu 21
- Moralność i współczucie 22
- Badanie cierpienia 23
- Przyjemność i przykrość 25
- Wgląd w stan rzeczy 28

Druga Szlachetna Prawda 33
- Trzy rodzaje pragnień 34
- Chwytanie pragnienia jest cierpieniem 36
- Puszczanie 37
- Realizacja 40

Trzecia Szlachetna Prawda 43
- Prawda o nietrwałości 45
- Śmiertelność i odcinanie 47
- Pozwolić rzeczom powstawać 48
- Urzeczywistnienie 52

Czwarta Szlachetna Prawda 55
Prawidłowy pogląd 57
Prawidłowa Aspiracja 61
Prawidłowa mowa, prawidłowe działanie, prawidłowy żywot 64
Prawidłowy wysiłek, prawidłowa uważność, prawidłowa koncentracja 66
Aspekty medytacji 67
Rozsądek a emocje 69
Rzeczy takie, jakie są 71
Harmonia 73
Ośmioraka Ścieżka jako nauka refleksji 75
Terminologia 77

Garść liści

Pewnego razu Błogosławiony przebywał w Kosambi w lesie drzew *sīsapā*. Wziął wtedy do ręki kilka liści *sīsapā* i zapytał mnichów: „Jak myślicie, mnisi, czego jest więcej — tych liści *sīsapā*, które trzymam w dłoni, czy tych rozsypanych po podszyciu całego lasu?".

Mnisi odpowiedzieli: „Liści *sīsapā* w dłoni Błogosławionego jest mało, a liści rozsypanych po podszyciu całego lasu jest o wiele więcej".

„Podobnie, o mnisi, jest wiele zagadnień, które poznałem bezpośrednio, ale o nich nie nauczałem. Dlaczego o nich nie nauczałem? Nie mają one bowiem związku z celem, nie są powiązane ze świętym życiem, nie prowadzą do wycofania, do wyzbywania się namiętności, do niezradzania, do uspokajania, do bezpośredniego poznania, do *nibbāny* — dlatego o nich nie nauczałem.

Czego więc nauczałem? Oto krzywda. Oto przyczyna krzywdy. Oto niezradzanie się krzywdy. Oto ścieżka prowadząca do niezradzania się krzywdy. Tego nauczałem. Dlaczego właśnie tego? Jest to bowiem związane z celem, powiązane ze świętym życiem, prowadzi do wycofania, do wyzbywania się namiętności, do niezradzania, do uspokajania, do bezpośredniego poznania, do *nibbāny* — dlatego tego nauczałem.

Dlatego mnisi należy dołożyć wszelkich starań by pojąć Szlachetną Prawdę o Krzywdzie, Szlachetną Prawdę o Przyczynie Krzywdy, Szlachetną Prawdę o Niezradzaniu się Krzywdy, Szlachetną Prawdę o Ścieżce Prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy.

Sīsapāvana Sutta (SN.56.031 — *Mowa w lesie sīsapā*)

Przedmowa

Książka ta została przygotowana, opracowana i wydana na podstawie mów wygłoszonych przez Czcigodnego Ajahna Sumedho, dotyczących podstawowych Nauk Buddhy — Czterech Szlachetnych Prawd — mówiących o tym, że nieszczęścia ludzkości mogą zostać przezwyciężone dzięki duchowym środkom.

Cztery Szlachetne Prawdy Buddhy wyjaśnione zostały po raz pierwszy w 528 r. p.n.e. w Jelenim Parku w Sarnath, niedaleko Varanasi, i pozostają aktualne w buddyjskim świecie aż do dziś.

Czcigodny Ajahn Sumedho jest *bhikkhu* (mnichem reguły żebraczej) buddyjskiej tradycji Theravāda. Został wyświęcony w Tajlandii w 1966 r., tam praktykował przez dziesięć lat. Obecnie jest opatem buddyjskiego klasztoru Amaravati oraz nauczycielem i duchowym przewodnikiem wielu buddyjskich mnichów, mniszek i świeckich praktykujących.

Książka ta jest dostępna dzięki staraniom wielu ludzi, którzy pragną, by nauki Buddhy przyniosły pożytek innym.

Pierwsze wygłoszenie Czterech Szlachetnych Prawd to mowa (*sutta*) Buddhy Sakyamuniego zwana *Dhammacakkappavattana Sutta*, co znaczy: „Mowa o wprawieniu w ruch koła Prawdy”. Jej fragmenty rozpoczynają każdy rozdział opisujący Cztery Szlachetne Prawdy. Adnotacje pod poszczególnymi rozdziałami odsyłają do odpowiednich części ksiąg i zapisów, z których pochodzi dany cytat. Oprócz tych odniesień, temat Czterech Szlachetnych Prawd powtarza się wielokrotnie, na przykład w cytacie, który znajduje się na wstępie.

Wstęp

Krążymy w pogoni po *saṃsārze* przez tak długi czas, ponieważ nie odkryliśmy i nie przeniknęliśmy Czterech Szlachetnych Prawd. Co to za Cztery Prawdy? To Szlachetna Prawda o Krzywdzie, Szlachetna Prawda o Przyczynie Krzywdy, Szlachetna Prawda o Niezradzaniu się Krzywdy i Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy.

Mahāparinibbāna Sutta (DN.16 — *Mowa o ostatecznej nibbānie*)

Przez wiele lat *Dhammacakkappavattana Sutta* była najczęściej wspominanym nauczaniem Buddhy traktującym o Czterech Szlachetnych Prawdach. Praktykowaliśmy według tej nauki w naszym klasztorze w Tajlandii. W szkole Theravādy ten wykład uważa się za kwintesencję całego nauczania Buddhy. Ta pojedyncza *sutta* zawiera wszystko, co potrzebne jest do zrozumienia *Dhammy* i osiągnięcia oświecenia.

Chociaż *Dhammacakkappavattana Sutta* jest uważana za pierwszą mowę wygłoszoną przez Buddhę po oświeceniu, czasem przychylam się do zdania, że swoje pierwsze kazanie Błogosławiony wygłosił, spotykając ascetę na drodze do Varanasi. Po osiągnięciu oświecenia w Bodh Gaya Buddha pomyślał: „To bardzo subtelne nauczanie. Nie jestem w stanie oddać słowami tego, co odkryłem, więc nie będę nauczał. Spędzę resztę mojego życia, siedząc pod drzewem Bodhi".

Według mnie, idea życia w samotności, z dala od problemów społecznych jest bardzo pociągająca. Jednak, gdy Buddha tak pomyślał, przyszedł do niego Brahma Sahampati, hinduistyczny

stwórca świata, i przekonał go, że powinien rozpocząć nauczanie. Brahma Sahampati zapewniał Buddhę, że są istoty, które mają jedynie przysłowiową, cienką warstwę kurzu na oczach i będą w stanie pojąć tę naukę. Nauczanie Buddhy było początkowo skierowane tylko do tych, których oczy nie były nazbyt przesłonięte kurzem. Jestem pewny, że Oświecony nie przypuszczał, że będzie założycielem masowego, popularnego ruchu duchowego.

Po wizycie Brahmy Sahampatiego, w drodze z Bodh Gaya do Varanasi, Buddha spotkał ascetę, który był pod ogromnym wrażeniem świetlistej obecności Przebudzonego. Asceta zapytał: „Co takiego odkryłeś?", a Buddha odparł: „Jestem doskonale oświeconym, *arahantem*, Buddhą".

Lubię uważać to nauczanie za pierwsze. Nie zakończyło się ono powodzeniem, ponieważ jego adresat pomyślał, że Buddha praktykował zbyt zawzięcie i w efekcie przecenił samego siebie. Gdyby ktoś powiedział wam coś takiego, jestem pewien, że zareagowalibyście podobnie. Co zrobilibyście, gdybym powiedział wam, że jestem doskonale oświecony?

W rzeczywistości, stwierdzenie Buddhy było bardzo trafnym i precyzyjnym nauczaniem. To doskonałe nauczanie, ale większość ludzi nie potrafi go zrozumieć, gdyż wychodzi na jaw nasza tendencja do niewłaściwego rozumienia takich słów. Mamy skłonność podejrzewać, że takie słowa pochodzą z rozdętego ego, ponieważ sami mamy skłonność do nadinterpretacji tego, co słyszymy, według własnego ego. Stwierdzenie: „Jestem doskonale oświecony" może brzmieć jak przejaw egotyzmu, lecz czy w rzeczywistości nie jest ono całkowicie transcendentne? Warto właściwie zrozumieć powiedzenie: „Jestem Buddhą, Doskonale Oświeconym", gdyż łączy ono frazę „ja jestem" z najwyższymi osiągnięciami czy urzeczywistnieniem. Niezależnie od wszystkiego, rezultatem pierwszego nauczania Buddhy było to, że słuchacz nie zrozumiał i odszedł.

Następnie Buddha spotkał pięciu dawnych towarzyszy w Jelenim Parku w Varanasi. Każdy z nich był szczerze oddany praktykom surowej ascezy. Zawiedli się wcześniej na Buddzie, gdyż stwierdzili,

że nie praktykował uczciwie. Uważali tak, ponieważ Buddha przed swoim oświeceniem zaczął uświadamiać sobie, że surowa asceza nie jest techniką prowadzącą do wyzwolenia i zaprzestał takiej praktyki. Asceci zwątpili w szczerość jego oddania, być może gdy zobaczyli, że je ryż z mlekiem, co byłoby porównywalne z dzisiejszym jedzeniem lodów. Jeśli jesteś ascetą i widzisz mnicha jedzącego lody, możesz stracić wiarę w niego, bo uważasz, że mnisi powinni żywić się wyłącznie zupą z pokrzyw. Jeśli uwielbiałbyś ascezę i zobaczyłbyś, że jem miskę lodów, nie ufałbyś dłużej Ajahnowi Sumedho. Tak właśnie działa ludzki umysł; mamy tendencję do zachwytu nad imponującymi osiągnięciami w torturowaniu się i abnegacji. Kiedy pięciu przyjaciół i uczniów Buddhy straciło wiarę w niego, odeszli, a to pozwoliło Buddzie usiąść pod drzewem Bodhi i stać się oświeconym.

Gdy ponownie spotkali Buddhę w Jelenim Parku w Varanasi, najpierw pomyśleli: „Wiemy, jaki on jest, nie zwracajmy na niego uwagi." Kiedy jednak podszedł bliżej, wszyscy zauważyli, że było w nim coś niezwykłego. Wtedy wstali i zrobili mu miejsce, by mógł usiąść i wygłosić swoją pierwszą mowę. Mowę o Czterech Szlachetnych Prawdach.

Tym razem, zamiast mówić: „Jestem oświecony", rzekł: „Istnieje cierpienie. Istnieje przyczyna cierpienia. Istnieje wygaśnięcie cierpienia. Istnieje droga wyjścia z cierpienia". Tak wykładane nauczanie nie wymaga naszej akceptacji ani zaprzeczenia. Gdyby powiedział: „Jestem w pełni oświecony", bylibyśmy zmuszeni zgodzić się z tym, zaprzeczyć albo pozostać zdezorientowanymi. Nie wiedzielibyśmy, co o tym sądzić... Jednak mówiąc: „Istnieje cierpienie. Istnieje przyczyna cierpienia. Istnieje ustanie cierpienia. Istnieje droga wyjścia z cierpienia", dał nam szansę na refleksję: „Co masz na myśli? Co oznacza cierpienie, jego przyczyna i jego ustanie? Jaki jest sposób na wyjście z cierpienia?".

Kontemplujemy więc i zastanawiamy się nad tą nauką. Ze stwierdzeniem „jestem oświecony" możemy polemizować. „Czy naprawdę jest oświecony?", „Wydaje mi się, że nie...". Wahalibyśmy się, nie będąc gotowi na tak bezpośrednie nauczanie. Oczywiście pierwsze kazanie Buddhy skierowane było do człowieka

mającego oczy przysłonięte grubą warstwą kurzu, więc nie zostało zrozumiane. Przy kolejnej okazji wygłosił więc mowę o Czterech Szlachetnych Prawdach.

Tak więc, Cztery Szlachetne Prawdy to: istnienie cierpienia, istnienie przyczyny lub pochodzenie cierpienia, istnienie końca cierpienia oraz istnienie metody prowadzącej do zakończenia odczuwania cierpienia, którą jest Ośmioraka Ścieżka. Każda z tych prawd posiada trzy aspekty, co łącznie daje dwanaście poziomów wglądu. W szkole Theravādy, *arahant*, czyli ten, który osiągnął doskonałość, to człowiek, który zrozumiał całkowicie Cztery Szlachetne Prawdy wraz z ich trzema aspektami i dwunastoma poziomami wglądu. Słowo „*arahant*" znaczy — istota ludzka, która zrozumiała prawdę; chodzi tu głównie o rozumienie Czterech Szlachetnych Prawd.

Pierwszej Szlachetnej Prawdzie towarzyszy pierwszy poziom wglądu: „Istnieje cierpienie". Na czym to polega? Na niczym nadzwyczajnym, to proste spostrzeżenie, że „istnieje cierpienie". To podstawowy poziom. Ktoś, kto pozostaje w ignorancji, mówi: „Cierpię. Nie chcę cierpieć. Medytuję i bywam na odosobnieniach, aby się uwolnić od cierpienia, a mimo to cierpię, a przecież nie chcę cierpieć... Jak pozbyć się cierpienia? Co mogę zrobić, aby od niego uciec?". Jednak Pierwsza Szlachetna Prawda nie brzmi: „Ja cierpię i chcę to zakończyć", ona brzmi: „Istnieje cierpienie".

Przeżywanemu bólowi i udręce nie towarzyszy myślenie: „To jest moje", lecz refleksja: „Istnieje właśnie takie cierpienie, właśnie taka *dukkha*". To refleksyjna postawa „Buddhy, który widzi *Dhammę*". Wgląd to zwyczajna akceptacja faktu istnienia cierpienia, bez przypisywania go sobie. Powinniście rozumieć to we właściwy sposób: zrównoważone spoglądanie na psychiczne cierpienie lub fizyczny ból i postrzeganie ich jako *dukkhi*, a nie osobistej niedoli. Chodzi tu o zwykłe zrozumienie istnienia *dukkhi* i niereagowanie na nią w nawykowy sposób.

Drugi poziom wglądu odnoszący się do Pierwszej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Cierpienie powinno być zrozumiane". Drugi poziom wglądu lub aspekt każdej ze Szlachetnych Prawd rozpoczyna

słowo „powinno”. Drugi poziom wglądu mówi o tym, że *dukkha* jest czymś do zrozumienia. Człowiek powinien starać się ją zrozumieć, a nie jedynie próbować się jej pozbyć.

Słowo zrozumienie (*understanding*) można także tłumaczyć jako: „stanąć pod czymś” (*standing under* — przyp. tłum.). W języku pali, słowo „rozumieć” oznacza w pełni akceptować cierpienie lub ogarnąć je, nie reagując w nawykowy sposób. Na każdą formę cierpienia — fizyczną lub psychiczną — zazwyczaj reagujemy, lecz poprzez refleksję możemy szczerze spojrzeć na cierpienie, prawdziwie je zaakceptować, pojąć i zrozumieć. To jest więc drugi aspekt: „Powinniśmy zrozumieć cierpienie”.

Trzeci aspekt Pierwszej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Cierpienie zostało zrozumiane”. Kiedy praktykujesz z cierpieniem — spoglądasz na nie, akceptując je, znając i pozwalając mu być takim, jakim jest — powstaje trzeci poziom wglądu: „Cierpienie zostało zrozumiane” lub „*Dukkha* została zrozumiana”. Tak właśnie brzmią trzy aspekty Pierwszej Szlachetnej Prawdy: „Istnieje cierpienie; powinno ono zostać zrozumiane; zostało ono zrozumiane”.

Dla każdej z Czterech Szlachetnych Prawd wzór poziomów wglądu jest podobny i składa się ze stwierdzenia, zalecenia oraz aspektu praktyki. Można to opisać palijskimi słowami: *pariyatti*, *paṭipatti*, *paṭivedha*. *Pariyatti* oznacza teorię lub zdanie, np.: „Istnieje cierpienie”. *Paṭipatti* to praktyka — dokładniej, praktykowanie z nim; a *paṭivedha* to rezultat tej praktyki. Nazywamy to wzorem refleksji, dzięki któremu można rozwinąć swój umysł w bardziej świadomy sposób. Umysł Buddhy jest refleksyjny, widzący rzeczy takimi, jakimi są.

Czterech Szlachetnych Prawd używamy, aby się rozwinąć. Stosujemy je w zwykłych sprawach w naszym życiu, przy codziennych przyzwyczajeniach i zabłąkaniach umysłu. Z ich pomocą badamy nasze przyzwyczajenia i zdobywamy wgląd w nie. Dzięki Trzeciej Szlachetnej Prawdzie, możemy zrealizować wygaśnięcie, koniec cierpienia i praktykować Ośmioraką Ścieżkę, aż do nadejścia zrozumienia. Gdy całkowicie urzeczywistnimy Ośmioraką Ścieżkę,

stajemy się *arahantem*, czyli tym, który zrobił to, co było do zrobienia. Mimo iż wydaje się to być skomplikowane — cztery prawdy, trzy aspekty, dwanaście wglądów — jest to stosunkowo proste. Ta nauka jest naszym narzędziem pozwalającym zrozumieć cierpienie i osiągnąć jego kres.

Wśród dzisiejszych buddystów niewielu praktykuje Cztery Szlachetne Prawdy. Ludzie mówią: „Cztery Szlachetne Prawdy — to coś dla początkujących". Być może praktykują oni wszystkie techniki *vipassany* i wariują na punkcie poszczególnych etapów, zanim dotrą do Czterech Szlachetnych Prawd. Martwi mnie to, że w buddyjskim świecie tak cenne nauczanie jak Cztery Szlachetne Prawdy zostało zatracone i odrzucone jako początkowy buddyzm: „To dla małych dzieci, początkujących. Zaawansowani zajmują się...". Wtedy ludzie wymieniają różne skomplikowane teorie i idee, zapominając jednocześnie o najważniejszym nauczaniu.

Cztery Szlachetne Prawdy dają możliwość podejmowania refleksji przez całe życie. Nie chodzi o realizację Czterech Szlachetnych Prawd, trzech aspektów i dwunastu poziomów, czy stania się *arahantem* w ciągu jednego odosobnienia. Nie chodzi o poznanie tej nauki i stanie się „bardziej zaawansowanym". Cztery Szlachetne Prawdy nie są tak proste, jak się wydaje, i wymagają od nas nieustannej zdecydowanej postawy i poświęcenia całego życia.

Pierwsza Szlachetna Prawda

Jaka jest Szlachetna Prawda o Krzywdzie? Narodziny są krzywdzące, starzenie się jest krzywdzące i śmierć jest krzywdząca. Oddzielenie od lubianego jest krzywdzące, nieotrzymanie upragnionego jest krzywdzące; krótko mówiąc, pięć składowych przywiązania jest krzywdzących.

Oto jest Szlachetna Prawda o Krzywdzie — zrodziła się wizja, wgląd i mądrość, zrodziło się we mnie zrozumienie i jasność dotyczące rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta przez całkowite zrozumienie krzywdy — zrodziła się wizja, wgląd i mądrość, zrodziło się we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez całkowite zrozumienie krzywdy — zrodziła się wizja, wgląd i mądrość, zrodziło się we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 —
Mowa o wprawieniu w ruch koła Prawdy)

Pierwsza Szlachetna Prawda, z jej trzema aspektami, brzmi: „Istnieje cierpienie — *dukkha*. *Dukkha* powinna być zrozumiana. *Dukkha* została zrozumiana".

Jest to bardzo trafne nauczanie, ponieważ sformułowane jest w bardzo jasny sposób, co sprawia, że łatwo je zapamiętać. Nauka ta dotyczy wszystkiego, czego można doświadczyć, co można uczynić lub pomyśleć w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Cierpienie lub *dukkha* to więź, wspólna dla nas wszystkich. Wszyscy ludzie cierpią. Ludzkie istoty cierpiały w przeszłości, w starożytnych Indiach; cierpią w nowoczesnej Anglii, będą cierpieć również w przyszłości... Co łączy nas z królową Elżbietą? — cierpienie. Co mamy wspólnego z włóczęgą z Charing Cross? — cierpienie. Dotyka ono każdej klasy społecznej, od najbardziej uprzywilejowanych do tych żyjących w największej beznadziei i bez przywilejów. Jest to wieź, która łączy nas z innymi, wynikająca z czegoś, co wszyscy znamy.

Kiedy mówimy o wspólnym dla wszystkich ludzi cierpieniu, budzi się w nas zdolność współczucia. Gdy jednak rozmawiamy o naszych poglądach, wymieniamy opinie o politykach czy religiach, budzi się w nas agresja i skłonność do walki. Pamiętam, jak około dziesięciu lat temu widziałem w Londynie pewien film, który był próbą przedstawienia Rosjan w sposób inny niż zazwyczaj. Pokazywał ich jako zwykłych ludzi — przedstawiał kobietę z dziećmi i mężczyzny, który zabierał rodzinę na pikniki. Wtedy było to czymś wyjątkowym, ponieważ większość zachodnich filmów propagandowych przedstawiała Rosjan jako tytaniczne potwory lub jaszczury o zimnych sercach — tak by nikt nie pomyślał, że to zwyczajni ludzie, tacy sami jak wszyscy. Jeśli miałbyś zabijać ludzi, musisz popatrzeć na nich w taki sposób — nie będziesz mógł przecież zabić człowieka, jeśli wiesz, że cierpi tak samo jak ty. Chcąc zabić kogoś, musisz myśleć, że jest on niemoralny, bezwartościowy, zły, ma zimne serce i że najlepiej byłoby się go pozbyć. Musisz myśleć, że jest zły, a pozbycie się zła jest właściwe. Z takim nastawieniem, możesz czuć się usprawiedliwiony, jeśli zabijasz z broni maszynowej i bombardujesz czyjeś domy. Natomiast jeśli jesteś świadomy wspólnych więzów cierpienia, nie będziesz zdolny do zrobienia czegoś takiego.

Pierwsza Szlachetna Prawda nie jest ponurym metafizycznym stwierdzeniem, mówiącym, że wszystko jest cierpieniem. Zwróćcie uwagę na różnicę pomiędzy metafizyczną doktryną, w której tworzy się twierdzenie o Absolucie, a Szlachetną Prawdą, która jest refleksją. Szlachetna Prawda jest prawdą, służącą refleksji, nie jest

prawdą absolutną ani Absolutem. Ludzie Zachodu gubią się właśnie w tym punkcie, ponieważ interpretują tę Szlachetną Prawdę jako rodzaj buddyjskiego metafizycznego aksjomatu — co odbiega od prawdziwego stanu rzeczy.

Należy zauważyć, iż Pierwsza Szlachetna Prawda nie jest bezdyskusyjnym i absolutnym twierdzeniem, ponieważ istnieje Czwarta Szlachetna Prawda, która jest drogą prowadzącą do kresu cierpienia. Nie może przecież istnieć absolutne, niezaprzeczalne cierpienie i jednocześnie droga wyjścia? Byłoby to pozbawione sensu. Jednak zawsze znajdą się ludzie, którzy spotykając się z Pierwszą Szlachetną Prawdą, stwierdzą, że Buddha nauczał, iż wszystko jest cierpieniem.

Palijskie słowo *dukkha* oznacza „niezdolność do usatysfakcjonowania" lub „niezdolność do znoszenia bądź wytrzymania czegoś", jak również nieustającą zmienność, niemożność trwałego zaspokojenia lub osiągnięcia szczęścia. Taki właśnie jest świat zmysłowy, jego naturalny puls. Gdyby jednak udało nam się znaleźć satysfakcję w zmysłowym świecie, byłoby to naprawdę coś ponurego, gdyż wtedy nie szukalibyśmy niczego poza tą zmysłowością, wiążąc się z nią coraz mocniej. Kiedy jednak przebudzimy się do tej *dukkhi*, zaczniemy szukać z niej wyjścia, by nie dawać się więcej złapać w pułapkę zmysłowej świadomości.

Cierpienie i wgląd

Powinniśmy rozmyślać nad znaczeniem Pierwszej Szlachetnej Prawdy. Jest ona sformułowana w bardzo jasny sposób. Ta prawda brzmi: „Istnieje cierpienie", a nie: „Ja cierpię". Taki sposób ujęcia tematu jest ze względów psychologicznych zdecydowanie bardziej trafny. Mamy tendencję do widzenia naszego cierpienia w następujący sposób: „Ja naprawdę cierpię. Cierpię bardzo mocno — a nie chcę cierpieć". Tak właśnie uwarunkowany jest nasz umysł.

Stwierdzenie: „Ja cierpię" zawsze oznacza:„Ja jestem kimś, kto bardzo cierpi", „To cierpienie jest moje", „W moim życiu jest wiele

cierpienia". Kiedy myślimy w ten sposób, utożsamiamy się ze swoją pamięcią i tym, co uważamy za swoje „ja". Przypominamy sobie wydarzenia z dzieciństwa... i tak dalej.

Zauważmy, że Pierwsza Szlachetna Prawda nie mówi o tym, że jest ktoś, kto cierpi. Cierpienie przestaje być osobiste, jeśli postrzegamy je jako stwierdzenie: „Istnieje cierpienie". Różni się to od rozumowania: „O nie, dlaczego muszę tyle cierpieć? Czym sobie na to zasłużyłem? Dlaczego muszę się zestarzeć? Dlaczego muszę doświadczać bólu, cierpienia, żalu i łez? To jest niesprawiedliwe. Nie chcę tego. Pragnę jedynie szczęścia i poczucia bezpieczeństwa". Taki rodzaj myślenia pochodzi z ignorancji, która komplikuje wiele rzeczy i stwarza osobiste problemy.

Aby pozwolić odejść cierpieniu, musimy dopuścić je do świadomości. W medytacji buddyjskiej nie dokonuje się tego z pozycji: „Ja cierpię", lecz przyjmując, że „cierpienie jest obecne". Nie identyfikujemy się wtedy z bólem, ale po prostu akceptujemy jego istnienie. Nie powinno się myśleć w kategoriach: „Jestem gniewną osobą, łatwo się denerwuję, jak mam się tego pozbyć?", ponieważ umacnia to jedynie wszystkie nasze wyrobione sądy na swój temat i utrudnia spojrzenie na siebie z dystansu. Wszystko staje się wtedy bardziej zagmatwane, ponieważ odczuwamy problemy, a także myśli jako „swoje", a to poczucie łatwo jest stłumić, osądzić lub poddać krytyce. Skłaniamy się wtedy raczej ku identyfikowaniu się, aniżeli ku obserwacji, byciu świadkiem i rozumieniu rzeczy takimi, jakimi są. Jednak kiedy tylko przyznamy, że istnieje pomieszanie, gniew lub złość, to uczciwa refleksja nad prawdziwym stanem rzeczy powoduje, że utarte przypuszczenia zanikają lub przynajmniej przestajemy brać je pod uwagę.

Nie starajcie się więc chwytać tych rzeczy jakby były osobistymi wadami, lecz kontemplujcie te uwarunkowania jako nietrwałe, niedające satysfakcji i pozbawione istoty. Ponawiajcie refleksje nad nimi takimi, jakimi są. Mamy tendencje, by widzieć życie z perspektywy własnych problemów i zazwyczaj jesteśmy nad wyraz szczerzy i uczciwi w przyznawaniu temu racji. Nasze życie zdaje się to potwierdzać, gdyż nieustannie posługujemy się tym mylnym

poglądem. Taki punkt widzenia jest jednak nietrwały, niedający satysfakcji i pozbawiony istoty.

„Istnieje cierpienie" — to bardzo jasne, precyzyjne stwierdzenie faktu istnienia poczucia nieszczęścia w danym momencie. Może to oznaczać udrękę i rozpacz albo lekką irytację. Słowo *dukkha* nie musi koniecznie oznaczać dotkliwego cierpienia. Wcale nie musisz zostać brutalnie potraktowany przez życie, nie trzeba doświadczyć Auschwitz lub Belsen, aby stwierdzić, że istnieje cierpienie. Nawet królowa Elżbieta może powiedzieć: „Istnieje cierpienie". Jestem przekonany, że przeżywa chwile wielkiego bólu, smutku lub przynajmniej chwile irytacji.

Doświadczamy świata zmysłowego z wrażliwością, jesteśmy nieustannie wystawiani na przyjemne i bolesne doświadczenia oraz dualizm *saṃsāry*.

Z zewnątrz jesteśmy bardzo podatni na zranienia, a jednocześnie odczuwamy wszystko, co pojawia się w kontakcie z ciałem i zmysłami. Tak właśnie jest... To jest właśnie rezultat narodzin.

Zaprzeczanie cierpieniu

Cierpienie jest zjawiskiem, którego zazwyczaj nie chcemy doświadczać, pragniemy po prostu pozbyć się go. Jeśli tylko pojawia się jakaś niedogodność lub problem, ludzie mają tendencje do pozbywania ich lub tłumienia. Nowoczesne społeczeństwo jest ukierunkowane na poszukiwanie przyjemności i ekscytuje się tym, co nowe, zachwycające czy romantyczne. Pragniemy podkreślać piękno, przyjemność i młodość, a jednocześnie odpychamy to, co uznajemy za gorszą stronę życia — starość, chorobę, śmierć, nudę, żal i depresję. Gdy stykamy się z czymś, czego nie lubimy, próbujemy uciec do tego, co lubimy. Kiedy się nudzimy, szukamy rozrywki, gdy coś nas przestraszy, próbujemy odnaleźć poczucie bezpieczeństwa. Jest to całkowicie naturalne. Jesteśmy jednym z zasadą przyjemności lub bólu, bycia przyciąganym lub odpychanym. Kiedy umysł nie jest dojrzały i rozumiejący, staje się selektywny: wybiera to, co lubi, i dąży do stłumienia tego, czego nie lubi. Większość naszego

doświadczenia jest zatem tłumiona, gdyż wiele rzeczy, które napotykamy, są dla nas w pewien sposób nieprzyjemne.

Jeśli dzieje się coś nieprzyjemnego, myślimy: „Uciekać!" Jeśli ktoś wchodzi nam w drogę, myślimy: „Zabić go!". Ta skłonność jest dobrze widoczna w działaniu wielu rządów [państw]... Myślenie o tym, kto rządzi naszymi krajami, może być przerażające, ponieważ często są to nieoświeceni ludzie, pozostający w wielkiej ignorancji. Umysł będący w ignorancji myśli o eksterminacji: „Tu jest komar; zabić go!", „Mrówki rozchodzą się po pokoju, trzeba popsikać je sprayem na mrówki!". W Wielkiej Brytanii działa firma Rent-o-Kill. Brzmi to jak nazwa angielskiej mafii, a to firma specjalizująca się w zabijaniu szkodników. Cokolwiek w tym wypadku oznacza słowo „szkodnik"...

Moralność i współczucie

Dlatego właśnie istnieją takie wskazania jak: „Powstrzymam się od umyślnego zabijania", gdyż zabijanie jest naszym naturalnym instynktem. Jest to wyraźnie widoczne w królestwie zwierząt, jeśli coś staje na drodze, trzeba to zabić... My ludzie, jesteśmy dość drapieżni; myślimy, że jesteśmy cywilizowani, jednak nasza historia jest bardzo krwawa... Jest pełna niezliczonych rzezi i usprawiedliwień dla różnych rodzajów podłości wyrządzonych innym ludziom, nie wspominając o zwierzętach. To wszystko jest efektem pierwotnej ignorancji, nieświadomego ludzkiego umysłu, który nawołuje do niszczenia wszystkiego, co pojawia się nam na drodze.

Dzięki świadomości możemy to zmienić, możemy przekroczyć ten pierwotny, instynktowny, zwierzęcy wzór. Przestajemy być tylko marionetkami społeczeństwa, ślepo przestrzegającymi prawa jedynie z lęku przed karą. Wtedy stajemy się prawdziwie odpowiedzialni i pełni szacunku dla życia innych istot, nawet tych, których nie lubimy. Raczej nie polubimy komarów i mrówek, ale możemy zrozumieć to, że one także mają prawo do życia.

To jest świadomość umysłu, a nie tylko nawykowa reakcja: „Gdzie jest spray przeciwko insektom?" Ja także nie lubię mrówek

chodzących po mojej podłodze i moją pierwszą reakcją jest: „Gdzie jest spray przeciwko insektom?”. Po chwili jednak świadomy umysł pokazuje mi, że chociaż te stworzenia mnie denerwują i wolałbym, aby ich nie było, to one mają prawo do istnienia. Na tym polega świadomość ludzkiego umysłu.

Podobnie jest ze stanami umysłu, które odczuwamy jako nieprzyjemne. Gdy doświadczamy gniewu, częściej mówimy: „Znowu to samo — jestem zły”, zamiast stwierdzić: „Istnieje gniew”. Tak samo dzieje się ze strachem: jeśli zaczniesz widzieć go jako strach swojej matki, strach swojego ojca, psa lub własny strach, to złapiesz się w lepką sieć relacji pomiędzy różnymi, powiązanymi ze sobą lub całkiem odrębnymi istotami. W takiej sytuacji trudno o prawdziwe zrozumienie tego, co się dzieje.

Jednak strach we mnie i strach starego psa jest tym samym. „Istnieje strach” i to wszystko. Lęk, którego doświadczam, nie różni się od lęku innych, pojawia się więc współczucie nawet dla starych, brudnych psów. Rozumiemy, że strach jest tak samo okropny dla nas i dla nich. Gdy ktoś kopnie psa ciężkim butem i kopnie ciebie ciężkim butem, ból jest taki sam. Ból to po prostu ból, zimno to zimno, gniew to gniew. To nie jest mój ból, raczej: „Istnieje ból”. Ten sposób myślenia jest dobry, bo pomaga nam dostrzegać wyraźniej wszelkie rzeczy, zamiast tworzyć osobisty pogląd. Efektem rozpoznawania cierpienia jako stanu — jako istnienia cierpienia — jest pojawienie się drugiego poziomu Pierwszej Szlachetnej Prawdy: „Powinno być zrozumiane”. To cierpienie musi być zbadane.

Badanie cierpienia

Zachęcam was, byście próbowali zrozumieć *dukkhę*: szczerze spojrzeli, zrozumieli i zaakceptowali swoje cierpienie. Próbujcie je zrozumieć, gdy doświadczacie fizycznego bólu, żalu, płaczu, choroby lub gniewu i frustracji, niezależnie od tego, jaką formę przyjmie i jaką ma jakość, nieważne, czy jest olbrzymie, czy subtelne. To nauczanie nie mówi jednak, że aby stać się oświeconym, trzeba być całkowicie nieszczęśliwym. Nie musisz tracić wszystkiego, co

masz, ani znosić tortur na madejowym łożu. Powinieneś natomiast umieć patrzeć na cierpienie, nawet jeśli jest to lekkie poczucie niezadowolenia, i zrozumieć jego naturę.

Łatwo jest znaleźć kozła ofiarnego usprawiedliwiającego istnienie naszych problemów. „Gdyby moja matka naprawdę mnie kochała, gdyby ludzie dookoła mnie byli naprawdę mądrzy i próbowali stworzyć mi doskonałe warunki, to nie miałbym teraz takich emocjonalnych problemów". Chociaż to jest naprawdę niemądre, jednak niektórzy ludzie właśnie tak patrzą na świat, myśląc, że powodem ich nieszczęścia i zagubienia był zły start. Zgodnie z Pierwszą Szlachetną Prawdą, nawet jeśli mamy bardzo nieszczęśliwe życie, to nie przyglądamy się cierpieniu pochodzącemu z zewnątrz, ale temu, które tworzymy w swoich umysłach i dookoła nich. To właśnie jest przebudzeniem człowieka — przebudzeniem ku Prawdzie o Cierpieniu. Ta prawda jest Szlachetną Prawdą, bo nie obwiniamy innych o cierpienie, którego doświadczamy. Na tym polega unikalność buddyjskiego podejścia, w odróżnieniu od innych religii, gdyż skupia się na wyjściu z cierpienia poprzez mądrość i wolność od iluzji, a nie na osiąganiu błogostanu lub stanu zjednoczenia z Ostatecznym.

Nie twierdzę, że inni nigdy nie są przyczyną naszej frustracji i irytacji, lecz to nauczanie kładzie nacisk na naszą własną reakcję na wydarzenia. Jeśli ktoś jest dla ciebie niemiły lub umyślnie i ze złą wolą chce przysporzyć ci cierpienia, a ty myślisz, że to właśnie ta osoba jest sprawcą twojego cierpienia, nie zrozumiałeś jeszcze Pierwszej Szlachetnej Prawdy. Rozumieć cierpienie, to widzieć wyraźnie, że jest ono naszą reakcją na osobę, która wierci nam dziurę w brzuchu. Należy zdać sobie sprawę, że myśl: „nienawidzę cię" jest właśnie cierpieniem. Fakt, nie jest przyjemne, gdy ktoś zaszedł ci za skórę, lecz cierpienie jest ponad „nienawidzę cię", „jak możesz mi to robić" i „nigdy ci nie wybaczę".

Jednak nie czekaj, aż ktoś zajdzie ci za skórę, by móc praktykować Pierwszą Szlachetną Prawdę. Próbuj robić małe kroki, na przykład gdy ktoś jest niewrażliwy, niemiły lub cię ignoruje. Jeśli cierpisz, bo ktoś cię ignoruje lub obraził cię, możesz z tym praktykować.

W codziennym życiu często czujemy się obrażeni lub zdenerwowani, zdarza nam się być zdenerwowanym lub poirytowanym tylko z powodu czyjegoś wyglądu lub sposobu poruszania się — przynajmniej mnie się to zdarza. Czasami nie podoba nam się czyjś sposób chodzenia albo to, że ktoś nie robi czegoś, co powinien — z takich powodów można się mocno zdenerwować. Chociaż ta osoba nie zrobiła ci krzywdy, nie zalazła ci za skórę, ty jednak cierpisz. Jeśli nie potrafisz badać cierpienia w tak prostych przypadkach, nigdy nie będziesz miał na tyle odwagi, by zrobić to, gdy ktoś naprawdę zajdzie ci za skórę!

Pracujemy z takimi błahymi sytuacjami w naszym codziennym życiu. Obserwujemy, w jaki sposób krzywdzą, obrażają lub irytują nas sąsiedzi, ludzie, z którymi żyjemy, politycy, to, jak toczą się sprawy lub jak my sami irytujemy się na siebie. Wiemy, że powinniśmy zrozumieć to cierpienie. Praktykujemy poprzez szczere spoglądanie na cierpienie jako na obiekt, rozumiemy, że „istnieje cierpienie" i zdobywamy przenikliwe zrozumienie tego cierpienia.

Przyjemność i przykrość

Zastanówmy się: do czego w gruncie rzeczy doprowadziło nas hedonistyczne poszukiwanie przyjemności? Trwa to już dość długo, ale czy ludzkość stała się przez to szczęśliwsza? Wygląda na to, że w dzisiejszych czasach mamy prawo i wolność robienia wszystkiego, co zechcemy. Dostępne są narkotyki, seks, podróże i tak dalej — wszystko ujdzie, wszystko jest dozwolone, nic nie jest zabronione. Musisz zrobić coś *naprawdę* okropnego, *naprawdę* brutalnego, by spotkał cię ostracyzm. Jednak czy możliwość zaspokajania wszystkich impulsów uczyniła nas szczęśliwszymi, bardziej zrelaksowanymi i spokojnymi? Tak naprawdę staliśmy się bardziej samolubni, nie myślimy o tym, jak nasze działania wpływają na innych. Mamy tendencje do myślenia tylko o sobie: ja i *moje* szczęście, *moja* wolność i *moje* prawa. Dla naszego otoczenia stajemy się więc wielkim problemem, źródłem frustracji, zdenerwowania i niezadowolenia. Jeśli uważam, że mogę zrobić wszystko, na co

mam ochotę, albo powiedzieć to, co mi akurat przychodzi do głowy, nie zwracając uwagi na innych, staję się osobą, która dla innych jest wyłącznie kłopotem.

Gdy pojawia się w nas poczucie: „czego chcę", „co według mnie powinno, a czego nie powinno być" i pragnienie doznawania wszystkich przyjemności życia, nieuchronnie pojawia się też gniew, ponieważ nasze życie jawi się nam jako beznadziejnie i mamy wrażenie, że nic nam nie wychodzi. Życie po prostu nas pochłania i wciąż balansujemy między stanami niepokoju i pragnienia. Nawet jeśli zdobędziemy wszystko, czego pragniemy w danej chwili, nadal będziemy myśleć, że czegoś nam brakuje. Gdy wszystko układa się nam jak najlepiej, ciągle pozostaje uczucie cierpienia — nadal mamy coś do osiągnięcia, nadal trapi nas pewien rodzaj wątpliwości lub niepokoju.

Posłużę się tu przykładem. Zawsze lubiłem piękne krajobrazy. Pewnego razu, podczas odosobnienia w Szwajcarii, pojechałem w piękne góry i zauważyłem, że w moim umyśle zaistniał pewien rodzaj niezadowolenia. Było tam wiele wspaniałych krajobrazów i nieustanny dopływ pięknych widoków, więc poczułem, że chcę to wszystko uchwycić. Musiałem pozostać czujny, aby uchwycić to za pomocą oczu. To było naprawdę męczące! To była *dukkha*, nieprawdaż?

Spostrzegłem, że gdy postępuję nieuważnie, nawet jeśli to, co robię, nie krzywdzi nikogo, jak spoglądanie na piękne góry, jeśli po prostu angażuję się i próbuję coś zatrzymać, to zawsze przynosi to nieprzyjemne uczucie. Jak można zatrzymać Jungfrau lub Eiger [nazwy szczytów — przyp. tłum.]? Można najwyżej zrobić im zdjęcie i próbować uchwycić to wrażenie na kawałku papieru. To właśnie jest *dukkha*; jeśli pragniesz zatrzymać coś, co jest piękne, bo nie chcesz być od tego oddzielony — to jest właśnie cierpienie.

Konieczność doświadczania nielubianych sytuacji również jest cierpieniem. Nigdy nie lubiłem jeździć londyńskim metrem i narzekałem na to: „Nie chcę jeździć metrem. Tam są obrzydliwe plakaty i obskurne stacje. Nie chcę wciskać się w te małe, podziemne pociągi". Było to dla mnie bardzo nieprzyjemne doświadczenie, ale

wsłuchiwałem się w swój narzekający, jęczący głos, który był wyrazem cierpienia niechęci bycia połączonym z czymś nieprzyjemnym. Następnie uświadomiwszy to sobie, przestałem tworzyć na ten temat jakiekolwiek sądy, tak aby móc obcować z brzydotą i własną przykrością, nie generując przy tym cierpienia. Zrozumiałem, że wszystko jest po prostu takie, jakie jest, i że to jest w porządku. Nie musimy tworzyć problemów, ani tych związanych z byciem na obskurnej stacji metra, ani z obserwowaniem przyjemnych widoków. Rzeczy są takie, jakie są, możemy więc rozpoznawać je i cieszyć się nimi, w ich zmieniających się formach i bez chwytania ich. Chwytanie to chęć zatrzymania tego, co lubimy, chęć pozbycia się czegoś, czego nie lubimy, lub chęć zdobycia czegoś, czego nie mamy.

Możemy także cierpieć z powodu innych ludzi. Pamiętam, że w Tajlandii miałem dość negatywne myśli dotyczące jednego z mnichów. Gdy on coś zrobił, to myślałem: „Nie powinien był tego robić!", a gdy powiedział coś — „Nie powinien był tego mówić!". Mój umysł był tak zajęty myśleniem o tym mnichu, że nawet, gdy był nieobecny, myślałem o nim, czułem jego obecność przez cały czas i ciągle odnajdywałem w sobie te same reakcje: „Pamiętasz, kiedy powiedział to i kiedy zrobił tamto?" i „Nie powinien był tego zrobić, ani tego powiedzieć".

Znalazłszy takiego nauczyciela jak Ajahn Chah, pamiętam, że oczekiwałem, iż będzie on doskonały. Myślałem: „Och, on jest fenomenalnym nauczycielem — fenomenalnym!". Kiedy jednak robił coś, co mnie denerwowało, to myślałem: „Nie chcę, aby czynił on coś, co mnie złości, bo chcę myśleć o nim jako o doskonałym". To było niczym myślenie: „Ajahnie Chahu, bądź cudowny dla mnie przez cały czas. Nigdy nie czyń nic, co stworzy jakąkolwiek negatywną myśl w moim umyśle". Nawet jeśli znajdziesz kogoś, kogo naprawdę kochasz i szanujesz, nadal pozostaje cierpienie przywiązania. Ten ktoś z pewnością zrobi lub powie coś, co nie będzie ci się podobać lub czego nie będziesz pochwalać, co spowoduje powstanie pewnego rodzaju wątpliwości — i będziesz cierpieć.

Pewnego razu paru amerykańskich mnichów przyszło do Wat Pah Pong, naszego klasztoru w północno-wschodniej Tajlandii. Byli

oni bardzo krytyczni i sprawiali wrażenie dostrzegających jedynie złe strony tego klasztoru. Nie uważali Ajahna Chaha za wspaniałego nauczyciela i nie podobał im się klasztor. Czułem wielki gniew i nienawiść, gdyż krytykowali oni coś, co było mi bardzo drogie. Czułem się oburzony i myślałem: „Jeśli wam się tu nie podoba, to idźcie sobie. Jest najlepszym nauczycielem na świecie i jeśli tego nie dostrzegacie, to po prostu IDŹCIE!”. Ten typ przywiązania, bycie zakochanym lub zapatrzonym, jest cierpieniem, ponieważ jeśli coś lub ktoś, kogo kochasz, jest krytykowany, to czujesz się zdenerwowany i oburzony.

Wgląd w stan rzeczy

Czasem wgląd w dany stan rzeczy pojawia się w najmniej oczekiwanym momencie. Coś takiego przytrafiło mi się, kiedy żyłem w Wat Pah Pong. Południowo-wschodnia część Tajlandii nie jest najpiękniejszym lub najbardziej wymarzonym miejscem na świecie z powodu karłowatych lasów i płaskich równin. Podczas pory letniej jest tam również strasznie gorąco. Przed każdym dniem ceremonii wychodziliśmy na popołudniowy upał, zamiataliśmy liście ze ścieżek, a terenów do uporządkowania było tam sporo. Spędzaliśmy całe popołudnie w żarze słońca, tylko zamiatając i zamiatając liście w stosy — to był jeden z naszych obowiązków. Nie lubiłem tego robić i myślałem wtedy: „Nie chcę tego robić! Nie przybyłem tu, żeby zamiatać liście, jestem tu po to, by stać się oświeconym — a zamiast tego każą mi zamiatać liście. Do tego jest tu tak gorąco, a ja mam jasną cerę... mogę dostać raka skóry od przebywania na zewnątrz w takim klimacie”.

Pewnego popołudnia stałem na zewnątrz i czułem się naprawdę marnie, myśląc: „Co ja tu robię? Dlaczego się tu zjawiłem? Dlaczego ciągle tu jestem?”. Stałem tak z moją prostą, długą miotłą i całkowicie opadałem z sił, użalając się nad sobą i nienawidząc wszystkiego. Wtedy Ajahn Chah podszedł do mnie, uśmiechnął się i powiedział: „Wat Pah Pong to dużo cierpienia prawda?” i odszedł. Zastanowiłem się: „Dlaczego to powiedział?” i pomyślałem, że właściwie nie

jest aż tak źle. Tym pytaniem zmusił mnie do refleksji: „Czy zamiatanie liści jest aż tak nieprzyjemne...?”, „Nie, nie jest. Jest to dość neutralna rzecz; zamiatasz liście, więc to nie to...”, „Czy pocenie się jest aż tak okropne? Czy to rzeczywiście jest przykre albo upokarzające doświadczenie? Czy faktycznie jest tak złe, jak mi się wydaje...? Nie, pocenie się jest w porządku, to całkowicie naturalna rzecz. Na dodatek nie mam raka skóry, a ludzie w Wat Pah Pong są bardzo mili. Nauczyciel jest bardzo miłym, mądrym człowiekiem. Mnisi traktują mnie dobrze. Świeccy ludzie przychodzą i dają mi jedzenie... Na co ja narzekam?”.

Zastanawiając się nad tamtą sytuacją, pomyślałem: „Wszystko jest w porządku. Ludzie mnie szanują, jestem dobrze traktowany. Jestem nauczany przez miłych ludzi w bardzo miłym kraju. Tak naprawdę nie ma tu niczego złego, poza mną samym, robię z tego problem, ponieważ nie chcę się pocić ani zamiatać liści”. W tym momencie doświadczyłem bardzo jasnego wglądu. Nagle spostrzegłem w sobie „coś”, co zawsze narzekało i krytykowało, i co powstrzymywało mnie przed poddawaniem się temu, co się wokół działo i podążaniem za tym.

Kolejnym doświadczeniem, z którego wyciągnąłem naukę, było to, czego doznawałem podczas kultywowania zwyczaju mycia nóg starszym mnichom, kiedy ci wracali ze zbierania jałmużny. Ich stopy były brudne po przejściu boso przez wioski i pola ryżowe. Na zewnątrz sali jadalnej znajdowały się miejsca do mycia stóp. Gdy przychodził Ajahn Chah, wszyscy mnisi — być może dwudziestu lub trzydziestu — wybiegali, aby umyć jego stopy. Kiedy zobaczyłem to po raz pierwszy, pomyślałem: „Co za głupota — trzydziestu mnichów myjących nogi jednemu człowiekowi. Nie mam zamiaru tego robić”. Z każdym dniem moja reakcja stawała się coraz bardziej gwałtowna... Trzydziestu mnichów pędziło, by umyć nogi Ajahna Chaha i... „To naprawdę mnie denerwuje, nie mogę tego dłużej znieść! Po prostu czuję, że to jest najgłupsza czynność, jaką kiedykolwiek widziałem — trzydziestu ludzi biegnie, aby umyć stopy jednemu człowiekowi! On pewnie myśli, że na to zasługuje, na pewno wzmacnia to jego ego. Prawdopodobnie ma olbrzymie

ego, jeśli tylu ludzi codziennie myje mu stopy. Ja nigdy tego nie zrobię”.

Odczuwałem bardzo silne emocje, całkowicie przesadne. Siedziałem tam i czułem się naprawdę marnie, byłem zdenerwowany. Patrzyłem na mnichów i myślałem: „Oni wydają mi się głupi. Nie wiem nawet, co ja tu robię?”.

Nagle zacząłem wsłuchiwać się w siebie i pomyślałem: „To jest naprawdę nieprzyjemny schemat myślowy. Czy to faktycznie jest coś, co może powodować gniew? Nie zmusili m n i e, bym to zrobił. To jest w porządku, nie ma nic złego w trzydziestce ludzi myjących stopy jednemu. Nie jest to niemoralne czy z ł e zachowanie, może oni to lubią... Może chcą to robić, może to jest w porządku... Może j a też powinienem spróbować?”. W rezultacie następnego ranka trzydziestu jeden mnichów wybiegło i umyło stopy Ajahnowi Chahowi. Później nie miałem z tym już żadnego problemu. Czułem się naprawdę dobrze, a to wstrętne uczucie we mnie znikło.

Możemy zastanawiać się nad rzeczami, które wywołują w nas oburzenie i gniew: czy same w sobie są złe, czy to m y tworzymy z nich *dukkhę*? Wtedy zaczniemy rozumieć problemy, które tworzymy w naszym życiu i w życiu innych ludzi.

Z uważnością dążymy do pogodzenia się ze wszystkimi aspektami życia: z ekscytacją i nudą, nadzieją i zwątpieniem, przyjemnością i bólem, fascynacją i znużeniem, początkiem i końcem, narodzinami i śmiercią. Raczej dążymy do akceptacji ich wszystkich w umyśle, niż do lgnięcia do przyjemności, a odpychania przykrości. Proces wglądu to wchodzenie w *dukkhę*, obserwacja *dukkhi*, akceptacja *dukkhi*, rozpoznawanie *dukkhi* we wszystkich jej formach. Po pewnym czasie przestajemy reagować na nią w nawykowy sposób — oburzeniem lub odpychaniem. W efekcie godzimy się z cierpieniem i stajemy się bardziej cierpliwi wobec niego.

Te nauki nie leżą poza granicami naszego doświadczenia. Są one refleksją nad teraźniejszym doświadczeniem, a nie skomplikowanymi, intelektualnymi zagadnieniami. Należy raczej wkładać wysiłek w rozwój, niż popadać w rutynę. Ile razy czułaś się winna z powodu aborcji lub błędów popełnionych w przeszłości? Czy musisz

spędzać całe życie wyłącznie na przypominaniu sobie rzeczy, które przytrafiły ci się w przeszłości i wdawać się w nieskończone spekulacje i analizy? Niektórych ludzi wciągają takie komplikacje. Jeśli skupiasz się na swoich wspomnieniach, poglądach i opiniach, będziesz zawsze tkwił w tym świecie i nie będziesz w stanie wydostać się z niego.

Możesz spowodować, że to brzemię zniknie, jeśli umiejętnie skorzystasz z nauk. Powiedz sobie: „Nigdy więcej nie dam się temu schwytać, odmawiam udziału w tej grze. Nie zamierzam już wpadać w ten stan". Zacznij utwierdzać się w przekonaniu: „Wiem, że to jest *dukkha*, istnieje *dukkha*". Bardzo ważne, żeby to rozwiązać, dojść tam, gdzie jest cierpienie, a następnie przejść ponad nie. Tylko poprzez zrozumienie i skonfrontowanie się z cierpieniem, można zdobyć ten potężny wgląd: „To cierpienie zostało zrozumiane".

To właśnie trzy aspekty Pierwszej Szlachetnej Prawdy. To formuła, którą powinniśmy stosować w refleksji w codziennym życiu. Kiedy czujesz, że cierpisz, rozpoznaj ten stan jako: „Istnieje cierpienie", a następnie: „Powinno ono być zrozumiane" i na koniec: „Zostało zrozumiane". Takie zrozumienie *dukkhi* jest wejrzeniem w Pierwszą Szlachetną Prawdę.

Druga Szlachetna Prawda

Jaka jest Szlachetna Prawda o Przyczynie Krzywdy? Pragnienie tworzące dalsze stawanie się, któremu towarzyszy namiętność i pożądanie, znajdujące rozkosz to tu, to tam — innymi słowy pragnienie zmysłowej przyjemności, pragnienie stawania się, pragnienie niebytu.

Oto jest Szlachetna Prawda o Przyczynie Krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta przez całkowite porzucenie krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez całkowite porzucenie krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 —
Mowa o wprawieniu w ruch koła Prawdy)

Druga Szlachetna Prawda, wraz ze swoimi trzema aspektami, brzmi: „Istnieje przyczyna cierpienia, którą jest przywiązanie do pragnień. Pragnienie powinno zostać puszczone. Pragnienie zostało puszczone".

Druga Szlachetna Prawda i jej trzy aspekty mówią o tym, że istnieje przyczyna cierpienia, którą jest przywiązanie do jednego

z trzech rodzajów pragnień: pragnienie doznań zmysłowych (*kāma taṇhā*), pragnienie istnienia (*bhava taṇhā*) i pragnienie unicestwienia (*vibhava taṇhā*). Takie jest założenie Drugiej Szlachetnej Prawdy, tezy, *pariyatti*. To jest przedmiot waszej kontemplacji: przyczyną cierpienia jest przywiązanie do pragnień.

Trzy rodzaje pragnień

Pragnienie — w języku pali *taṇhā* — to coś bardzo ważnego do zrozumienia.

Czym jest pragnienie? Bardzo łatwo zrozumieć, czym jest *kāma taṇhā* (pragnienie doznań zmysłowych). Jest to pożądanie zmysłowych przyjemności poprzez ciało lub inne zmysły oraz ciągłe poszukiwanie doznań zachwycających i sprawiających zmysłom przyjemność. Możemy zastanowić się, jak to jest, być pod wpływem pożądań zmysłowych? Na przykład, kiedy jemy, gdy jesteśmy głodni, a jedzenie smakuje wspaniale, możemy uświadomić sobie pragnienie wzięcia kolejnego kęsa. Zauważcie to uczucie, gdy rozsmakowujecie się w czymś przyjemnym, gdy chcecie coraz więcej. Nie poprzestawajcie jedynie na wierzeniu, że tak jest, po prostu to sprawdźcie. Nie sądźcie, że już to wiecie, bo już kiedyś tego doświadczyliście, tylko sprawdźcie to, kiedy jecie. Spróbujcie czegoś smacznego i sprawdźcie, co się stanie — zrodzi się pragnienie, by dostać tego więcej. To właśnie jest *kāma taṇhā*.

Możemy również zaobserwować pragnienie stania się kimś określonym. Pozostając w poczuciu ignorancji, nie poszukujemy smacznego jedzenia lub pięknej muzyki, ale łatwo dajemy się porwać pędowi ambicji i zdobywania — pragnieniu stawania się. Możemy zostać schwytani w pułapkę czynności, które mają być pomocne w naszym dążeniu do stania się szczęśliwym i bogatym; możemy również dążyć do tego, by poczuć się kimś ważnym, na przykład dzięki próbom naprawienia świata. Zwróćcie uwagę na pragnienie stania się kimś innym, niż teraz jesteście.

Zaobserwuj *bhava tanhę* we własnym życiu: „Chcę praktykować medytację, aby uwolnić się od bólu. Chcę stać się oświeconym. Chcę

być mnichem lub mniszką. Chcę zostać oświecony, będąc świeckim praktykującym. Chcę mieć żonę, dziecko i pracę. Chcę cieszyć się zmysłowym światem, bez konieczności wyrzekania się czegokolwiek, i zostać *arahantem*".

Gdy przestaniemy pragnąć stać się jakąś określoną osobą, pozostanie pragnienie pozbycia się czegoś. Uświadamiamy sobie więc *vibhava tanhę*, pragnienie unicestwienia: „Chcę pozbyć się cierpienia. Chcę pozbyć się gniewu. Mam ten gniew i chcę się go pozbyć. Chcę pozbyć się zazdrości, strachu i zmartwień". Zauważcie to, by uświadomić sobie *vibhava tanhę*. Wnikliwie obserwujcie to coś, co pragnie pozbyć się czegoś, i nie próbujcie pozbyć się *vibhava tanhy*. Zamiast tego zauważcie: „To właśnie tak, tak odczuwam chęć pozbycia się czegoś", „Muszę poskromić gniew. Muszę zabić demona i pozbyć się gniewu — wtedy stanę się...". Na przykładzie tego ciągu myśli możemy zauważyć, że stawanie się i unicestwianie są ze sobą blisko związane.

Powinniście zrozumieć, że te trzy rodzaje pragnienia: *kāma taṇhā*, *bhava taṇhā* i *vibhava taṇhā*, są jedynie dobrymi metodami obserwowania pragnienia — nie są one całkowicie rozdzielnymi formami pragnienia, lecz jego różnymi aspektami.

Drugi poziom rozumienia Drugiej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Pragnienie powinno zostać puszczone". W ten sposób w naszej praktyce pojawia się puszczanie. Doznajesz wglądu, że pragnienie powinno zostać puszczone, lecz wgląd ten nie jest pragnieniem pozbycia się czegokolwiek. Jeśli nie masz refleksyjnej natury i nawyku rozmyślania, możesz mieć tendencję do podążania za myślami: „Chcę się tego pozbyć, chcę puścić wszystkie moje pragnienia" — lecz to jest jedynie kolejne pragnienie. Nad tym też możesz się zastanawiać, możesz zaobserwować pragnienie pozbycia się, pragnienie stawania się lub pragnienie doznań zmysłowych. Poprzez zrozumienie tych trzech typów pragnienia, możesz pozwolić im odejść.

Druga Szlachetna Prawda nie każe ci myśleć: „Mam wiele zmysłowych pragnień" albo „Jestem naprawdę ambitny". „Jestem bardzo *bhava taṇhā*, bardzo, bardzo, bardzo!" czy „Jestem prawdziwym nihilistą. Chcę tylko końca. Jestem fanatykiem *vibhava tanhy*.

To właśnie ja". To nie jest Druga Szlachetna Prawda. Nie polega ona na identyfikowaniu się z pragnieniem w żaden sposób, polega na rozpoznaniu pragnienia.

W przeszłości spędzałem sporo czasu, obserwując jak duża część mojej praktyki była chęcią stania się kimś. Przykładowo, jak wiele życzeń mojej praktyki mnicha poświęcałem chęci stania się lubianym, jak ogromna część moich relacji z innymi mnichami, mniszkami lub świeckimi ludźmi opierała się na pragnieniu bycia lubianym i akceptowanym. To właśnie jest *bhava taṇhā* — pragnienie sławy i sukcesu. Będąc mnichem, masz tą *bhava tanhę*, chęć, aby ludzie rozumieli wszystko i lubili *Dhammę*. Nawet subtelne, niemal szlachetne pragnienia zawsze są *bhava tanhą*.

Inna sprawa to bardzo samolubna *vibhava taṇhā*, która jest obecna w duchowym życiu i może brzmieć: „Chcę pozbyć się, zniszczyć i wykorzenić te skalania". Szczerze słuchałem samego siebie myślącego: „Chcę pozbyć się pragnienia. Chcę pozbyć się gniewu. Nie chcę kolejny raz być przestraszony lub zazdrosny. Chcę być odważny. Chcę mieć radość i spokój w moim sercu".

Taka praktyka *Dhammy* nie polega na nienawiści do samego siebie z powodu takiego, a nie innego sposobu myślenia, lecz na dostrzeganiu faktu, że są to jedynie nietrwałe uwarunkowania umysłu. Pragnienie nie jest nami, ale nawykową reakcją powstałą z ignorancji, gdy nie rozumiemy Czterech Szlachetnych Prawd w ich trzech aspektach. Podobnie reagujemy na wszystko, co nas spotyka. Są to normalne reakcje powstałe z ignorancji.

Jednak nie musimy ciągle cierpieć, nie jesteśmy bezsilnymi ofiarami pragnień. Możemy pozwolić pragnieniom, by były takie, jakie są, i zacząć je puszczać. Żądza ma nad nami władzę i zaślepia nas jedynie wtedy, gdy się jej chwytamy, wierzymy w nią i na nią reagujemy.

Chwytanie pragnienia jest cierpieniem

Zwykle określamy cierpienie jako uczucie, lecz uczucie nie jest cierpieniem. To chwytanie się pragnienia jest cierpieniem. Pragnienie nie powoduje cierpienia, jego przyczyną jest chwytanie

się go. Wniosek ten służy refleksji i kontemplacji nad własnym doświadczeniem.

Musisz wnikliwie badać pragnienia i zrozumieć do czego one prowadzą. Musisz zrozumieć, co jest naturalne i konieczne do przetrwania, a co nie jest niezbędne. Możemy być bardzo idealistyczni i myśleć, że nawet potrzeba jedzenia jest rodzajem pragnienia, którego nie powinniśmy mieć, niektórzy mogą to doprowadzić do absurdu. Jednak Buddha nie był idealistą ani moralistą i nie próbował potępiać czegokolwiek. Próbował jedynie przebudzić nas ku prawdzie, abyśmy mogli jasno widzieć rzeczy.

Gdy pojawia się jasność i słuszny ogląd, wtedy nie ma już cierpienia. Nadal możesz czuć głód, możesz ciągle potrzebować jedzenia, jednak nie stanie się to pragnieniem. Pożywienie to naturalna potrzeba ciała. Ciało to nie jest mną, jednak potrzebuje pokarmu, inaczej stanie się bardzo słabe i umrze. Taka jest natura ciała i nie ma w tym nic złego. Jeśli będziemy podchodzić zbyt moralizatorsko i kategorycznie, wierząc jednocześnie, że istniejemy jako ciało, a głód jest naszym jedynym problemem i przestaniemy jeść — nie będzie to mądrość, a zwykła głupota.

Kiedy dostrzeżesz prawdziwą przyczynę cierpienia, uświadomisz sobie, że problemem jest chwytanie się cierpienia, a nie cierpienie samo w sobie. Chwytać — znaczy być omamionym przez coś, myśleć, że to naprawdę jest *ja i moje*: „Te pragnienia są mną, i jest coś ze mną nie tak, że je posiadam", „Nie lubię tego, jakim jestem. Muszę stać się kimś innym" albo „Muszę pozbyć się czegoś, zanim stanę się tym, kim chcę być". To wszystko są pragnienia. Słuchaj ich więc z dużą uwagą, nie myśląc o nich jako o dobrych albo złych, lecz zwyczajnie rozpoznając je takimi, jakimi są.

Puszczanie

Jeśli uświadamiamy sobie pragnienia i obserwujemy je, nie będziemy dłużej przywiązywać się do nich, po prostu pozwolimy im być takimi, jakimi są. Równocześnie pojawi się zrozumienie,

że przyczyna cierpienia, czyli żądza, może być odłożona na bok i puszczona.

Jak pozwolić czemuś odejść? By tego dokonać, musisz zostawić rzeczy takimi, jakimi są; nie oznacza to więc, że je niszczysz lub odrzucasz. Bardziej przypomina to odłożenie czegoś na bok i pozwolenie mu na bycie takim, jakie jest. Poprzez praktykę puszczania, uświadamiamy sobie, że istnieje przyczyna cierpienia, którą jest chwytanie się żądzy oraz że powinniśmy odłożyć na bok wszystkie trzy rodzaje pragnienia. Następnie rozumiemy, że musimy puścić te trzy rodzaje pragnienia i więcej się do nich nie przywiązujemy.

Kiedy zauważysz, że jesteś do czegoś przywiązany, pamiętaj, że „pozwalanie odejść" nie jest „pozbywaniem się" czy „wyrzucaniem". Jeśli jestem przywiązany do tego zegarka, a ty mówisz: „Pozwól mu odejść", nie oznacza to „wyrzuć go". Mógłbym pomyśleć, że muszę się go pozbyć, ponieważ jestem do niego przywiązany, lecz byłoby to wyłącznie pragnieniem pozbycia się go. Czasem sądzimy, że pozbycie się obiektu pragnień jest sposobem, aby przestać to pragnąć. Jeśli jednak obserwuję swoje przywiązanie i chwytanie się zegarka, rozumiem, że nie muszę się go pozbywać. To dobry zegarek, dobrze chodzi i jest bardzo lekki. To nie zegarek jest problemem, problemem jest przywiązanie do niego. Co więc mogę zrobić? Pozwalam mu odejść, delikatnie i bez cienia awersji odkładam go na bok. Potem mogę znów go wziąć i sprawdzić godzinę, a później znów odłożyć.

Możesz zastosować ten wgląd, aby „pozwolić odejść" pragnieniom doznań zmysłowych. Może chcesz się zabawić? Co stałoby się, gdybyś odłożył to pragnienie na bok bez odrobiny niechęci? Po prostu rozpoznaj pragnienie, bez osądzania go. Możesz obserwować chęć pozbycia się go, gdyż czujesz się winny, mając tak głupie pragnienia — jednak po prostu odłóż to pragnienie na bok. Gdy już zrozumiesz je takie, jakie jest i zobaczysz, że to tylko pragnienie, nie będziesz dłużej do niego przywiązany.

Ta metoda zawsze działa, w każdej chwili naszego życia. Kiedy czujesz się źle i jesteś przygnębiony, moment, w którym odmawiasz poddania się temu uczuciu jest oświecającym doświadczeniem.

Gdy to dostrzeżesz, nie musisz już topić się w morzu depresji i żalu. Możesz z tym skończyć, ucząc się, jak nie dodawać kolejnych przykrych przemyśleń do tych już istniejących.

Musisz zrozumieć to poprzez praktykę, abyś wiedział, jak puścić przyczynę cierpienia. Czy można puścić pragnienia, tylko poprzez taką chęć? Co, tak naprawdę, znaczy pozwolić czemuś odejść? Musisz obserwować doświadczenie puszczania, szczerze je analizować i badać, dopóki nie pojawi się wgląd. Obserwuj, aż pojawi się zrozumienie: „Ach, pozwolić odjeść, tak, teraz rozumiem. Pragnienie zostało puszczone". Nie oznacza to, że będziesz musiał ciągle pozwalać pragnieniom odchodzić, ale że w danej chwili pozwoliłeś mu odejść i w pełni świadomie tego dokonałeś. Potem przychodzi wgląd. To właśnie nazywamy bezpośrednią wiedzą. W języku palijskim określa się to słowem *ñāṇadassana*, co oznacza głębokie zrozumienie.

Pierwszego wglądu dotyczącego puszczania rzeczy doświadczyłem podczas pierwszego roku medytacji. Intelektualnie zrozumiałem, że muszę puścić wszystko, a wtedy pojawiła się następująca myśl: „W jaki sposób puścić wszystko?". Dokonanie tego wydało mi się niemożliwe, więc rozmyślałem dalej: „Jak puścić wszystko?". Odpowiedziałem sobie: „Puszczasz poprzez puszczanie". „Więc puszczaj". Potem pomyślałem: „Czy już puściłem?" i „Jak można puścić?", „No po prostu puść!". Moje rozmyślania toczyły się dalej w ten sposób, a ja stawałem się coraz bardziej i bardziej sfrustrowany. Jednak nagle zrozumiałem, co tak naprawdę dzieje się we mnie. Jeśli próbujesz wnikliwie zrozumieć puszczanie, możesz zacząć bardzo to komplikować. Puszczanie rzeczy jest czymś, czego nie da się zrozumieć, wyrażając to słowami, lecz czymś, co należy zrobić. Tak więc puściłem na moment, tak po prostu.

To samo dotyczy osobistych problemów i obsesji, właśnie w ten sposób je puszczamy. Nie powinno się ich analizować i tworzyć z nich coraz większego problemu, ale praktykować pozostawianie spraw takimi, jakie są, i puszczać je. Na początku puszczamy coś, lecz po chwili znów to podnosimy, ponieważ nawyk chwytania jest bardzo silny. Jednak rozumiemy już, na czym polega puszczanie.

Nawet wtedy, gdy doświadczyłem wglądu dotyczącego puszczania i pozwoliłem rzeczom odejść na chwilę, to potem znów przyczepiłem się do nich i pojawiły się myśli: „Nie potrafię, mam tyle złych nawyków". Nie powinniście jednak ufać tego rodzaju narzekaniom czy ubliżaniu sobie. Zupełnie nie są warte zaufania. To wszystko jest kwestią praktyki puszczania. Im lepiej rozumiesz, jak to zrobić, tym dłużej możesz pozostawać w stanie nieprzywiązywania się.

Realizacja

Ważne jest, by zdawać sobie sprawę z chwili, gdy pozwoliło się odejść pragnieniu, zauważyć, że już go nie osądzasz ani nie próbujesz się go pozbyć, tylko zwyczajnie rozpoznajesz je takim, jakie w istocie jest. Kiedy jesteś naprawdę uspokojony, wręcz przepełniony spokojem, odkrywasz, że tak naprawdę nie ma przywiązania do czegokolwiek. Nie wpadasz w pogoń zdobywania lub próby pozbycia się czegoś. Odpowiedni sposób postępowania to rozpoznawanie rzeczy takich, jakimi są, bez odczuwania potrzeby wydawania sądów na ich temat.

Często powtarzamy: „Nie powinno tak być!", „Powinno być inaczej!" lub „Nie powinieneś być taki i nie powinieneś tego robić!" i tak dalej. Jestem pewien, że mógłbym ci powiedzieć, jaki powinieneś być, a ty mógłbyś mi powiedzieć, jaki ja powinienem być. Powinniśmy być mili, kochający, hojni, mieć dobre serca, być pracowici i odważni. Wcale nie muszę cię znać, by móc ci to powiedzieć. Jednak aby cię poznać, powinienem raczej otworzyć się na ciebie takiego, jakim jesteś, niż poszukiwać ideału, którym ten mężczyzna lub ta kobieta powinni być, jaki powinien być buddysta, a jaki chrześcijanin. Nie jest jednak tak, że nie wiemy, jacy powinniśmy być.

Nasze cierpienie pochodzi od lgnięcia do ideałów i złożonych koncepcji, które tworzymy odnośnie prawdziwego stanu rzeczy. Nigdy nie jesteśmy tacy, jak nasze ideały. Życie, inni ludzie, kraj, w którym żyjemy, świat — nigdy nie są takie, jakie według nas powinny być. Dlatego często jesteśmy bardzo krytyczni wobec

wszystkiego, co nas otacza, i wobec samych siebie: „Wiem, że powinienem być bardziej cierpliwy, ale po prostu nie jestem w stanie!”... Posłuchaj tych wszystkich „powinienem” i „nie powinienem” oraz pragnień doznań zmysłowych, stawania się i pozbycia się nieprzyjemnego i bolącego. Przypomina to słuchanie kogoś, kto zza ściany podszeptuje: „Chcę tego, a tamtego nie lubię. To powinno być takie, a to nie powinno”. Poświęć więcej uwagi słuchaniu narzekającego umysłu i uświadom sobie jego istnienie.

Kiedyś często stosowałem tę metodę, gdy czułem się niezadowolony lub krytyczny. Zamykałem wtedy oczy i myślałem: „Nie lubię tego i nie chcę tamtego”, „Ta osoba nie powinna być taka” i „Świat nie powinien być taki”. Słuchałem tego narzekającego demona, który mógłby przez cały czas krytykować mnie, ciebie i świat. Następnie myślałem: „Pragnę szczęścia i komfortu, chcę się czuć bezpieczny, chcę być kochany!”. Robiłem to z premedytacją i słuchałem tych myśli, by rozpoznać je, jako zwykłe, uwarunkowane rzeczy, powstające w umyśle. Tak więc aktualizuj je w umyśle — wzbudzaj wszystkie nadzieje, pragnienia i krytykę. Uświadamiaj je sobie, a wtedy będziesz mógł rozpoznać pragnienia i staniesz się zdolny do odłożenia ich na bok.

Im więcej sobie uświadamiamy i im wnikliwiej obserwujemy chwytanie, tym większy jest nasz poziom wglądu w to, że „pragnienie powinno zostać puszczone”. Następnie poprzez właściwą praktykę i rozumienie, czym tak naprawdę jest puszczanie, doznajemy trzeciego poziomu wglądu w Drugą Szlachetną Prawdę, który brzmi: „Pragnienie zostało puszczone”. Naprawdę poznajemy puszczanie nie teoretycznie, lecz poprzez bezpośredni wgląd. Wiemy, że zrealizowaliśmy puszczanie. Na tym polega praktyka.

Trzecia Szlachetna Prawda

Jaka jest Szlachetna Prawda o Niezradzaniu się Krzywdy? Całkowite wygaśnięcie i niezradzanie się wszelakich pożądań, zaniknięcie, porzucenie, wyswobodzenie się i pozostawienie ich.

Oto jest Szlachetna Prawda o Niezradzaniu się Krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta przez doświadczenie niezradzania się krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez doświadczenie niezradzania się krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 —
Mowa o wprawieniu w ruch koła Prawdy)

Trzecia Szlachetna Prawda i jej trzy aspekty brzmią: „Istnieje wygaśnięcie cierpienia, *dukkhi*. Wygaśnięcie *dukkhi* powinno być zrealizowane. Wygaśnięcie *dukkhi* zostało zrealizowane".

Jedynym celem buddyjskiego nauczania jest rozwinięcie świadomego umysłu w celu puszczenia iluzji. Cztery Szlachetne Prawdy to nauczanie o puszczaniu poprzez badanie, sprawdzanie i kontemplację: „Dlaczego tak jest? Dlaczego to wygląda w ten sposób?". Dobrze jest rozmyślać na przykład nad tym, dlaczego mnisi golą

głowy albo dlaczego posągi Buddhy wyglądają tak, jak wyglądają. Gdy obserwujemy, umysł nie tworzy opinii o tym, czy rzeczy są dobre czy złe, użyteczne czy nieużyteczne. Umysł otwiera się i rozważa: „Co to oznacza? Co reprezentują mnisi? Dlaczego noszą miski na jałmużnę? Dlaczego nie mogą mieć pieniędzy? Dlaczego nie mogą uprawiać dla siebie żywności?”. Rozważamy, jak ten sposób życia przedłużył tradycję i doprowadził do niezakłóconego przekazu Nauki od Buddhy Gotamy aż po dzień dzisiejszy.

Zastanawiamy się, gdy widzimy cierpienie, gdy widzimy naturę pragnienia, gdy zauważamy, że przywiązanie do pragnienia jest cierpieniem. Ten wgląd może powstać wyłącznie dzięki refleksji, nie pojawi się dzięki wierze. Nie możesz uwierzyć lub zrealizować wglądu poprzez akt woli, a jedynie poprzez prawdziwą kontemplację i analizowanie tych prawd. Wgląd pojawia się jedynie w otwartym i wrażliwym na nauczanie umyśle, żaden nauczyciel nie zaleca ani nie wymagana ślepej wiary. Umysł powinien być wrażliwy, roztropny i rozważający.

Taki stan naszego umysłu jest bardzo ważny — jest to szlak prowadzący do końca cierpienia. Otwarty umysł, to nie ten, który „naprawił” swoje poglądy i uprzedzenia, który myśli, że zna je wszystkie, lub taki, który bierze wszystko, co mówią inni za prawdę. To umysł otwarty na Cztery Szlachetne Prawdy i będący w stanie zastanawiać się nad tym, co może ujrzeć we własnym wnętrzu.

Ludzie rzadko urzeczywistniają kres cierpienia, ponieważ rozważenie, zbadanie i przekroczenie tego, co oczywiste i pospolite, wymaga specjalnego rodzaju determinacji. Trzeba wielkiej determinacji, by spojrzeć na swoje własne reakcje, rozpoznać przywiązania i uświadomić sobie „jak odczuwane jest przywiązanie?”.

Przykładowo, czy czujesz się szczęśliwy i wyzwolony, będąc przywiązanym do pragnienia? Czy to podnosi cię na duchu, czy raczej przygnębia? Oto pytanie przeznaczone dla ciebie, do dalszego badania. Jeśli odkryjesz, że przywiązanie do pragnień jest wyzwalające, to zrób to. Przywiąż się do wszystkich swoich pragnień i zobacz, co się stanie.

W mojej praktyce dostrzegam, że przywiązanie do pragnień jest cierpieniem. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości. Widzę, jak wiele cierpienia w moim życiu było spowodowane przywiązaniem do rzeczy materialnych, idei, nastawienia lub strachu. Widzę wiele różnych niepotrzebnych zmartwień, których sam byłem sprawcą, nie znając lepszego sposobu. Byłem wychowany w Ameryce — państwie wolności. Obiecuje ono prawo do szczęścia, lecz tak naprawdę daje prawo do bycia przywiązanym. Ameryka zachęca cię, byś próbował być tak szczęśliwy, jak tylko możesz, poprzez posiadanie rzeczy. Jeśli praktykujesz z Czterema Szlachetnymi Prawdami, możesz jednak zrozumieć i uświadomić sobie przywiązanie, a wtedy pojawi się wgląd w brak przywiązania. Nie jest to intelektualne stanowisko ani rozkaz twojego mózgu, mówiący, że masz nie być przywiązany, to po prostu naturalny wgląd w brak przywiązania lub brak cierpienia.

Prawda o nietrwałości

Tu, w Amaravati, odmawiamy *Suttę Dhammacakkappavattana* w jej tradycyjnej formie. Kiedy Buddha wygłosił kazanie o Czterech Szlachetnych Prawdach, tylko jeden z czterech uczniów, którzy słuchali, naprawdę je zrozumiał, tylko jeden miał o nim pojęcie. Pozostałym ono tylko się podobało i myśleli: „Istotnie, bardzo dobre nauczanie", jednak tylko jeden z nich, Kondañña, zrozumiał dokładnie to, o czym Buddha mówił.

Tego kazania słuchały również *devy*. *Devy* to niebiańskie, eteryczne stworzenia, znacznie nas przewyższające. Nie mają tak topornych ciał jak nasze, są subtelnie piękne, urocze i inteligentne. Pomimo iż słuchały wykładu z przyjemnością, to jednak żadna z nich nie doznała wtedy oświecenia.

Oświecenia Buddhy bardzo je uradowało i krzyczały do niebios, gdy usłyszały jego nauczanie. Najpierw usłyszał je pierwszy poziom *dev*, które potem krzyknęły w górę do następnego poziomu i wkrótce wszystkie radowały się, aż do najwyższych poziomów królestwa Brahmy. Koło *Dhammy* zostało wprawione w ruch i przejmująca była

radość *dev* oraz Brahmy. Kazanie to doprowadziło do oświecenia tylko jednego z pięciu pierwszych uczniów Buddhy — Kondaññę. Kończąc *suttę*, Buddha nazwał go „Aññā Kondañña”, co oznacza „Kondañña-który-wie”.

Co zrozumiał Kondañña? Jaki był jego wgląd, który Buddha pochwalił, kończąc kazanie? Brzmiał on: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega także zanikowi”. Teraz nie brzmi to jak jakaś wyjątkowa nauka, ale niesie w sobie uniwersalny schemat: cokolwiek powstaje, podlega zanikowi, jest nietrwałe i bezosobowe... Nie przywiązuj więc wagi i nie łudź się tym, co powstaje i zanika. Nie szukaj schronienia, w którym mógłbyś pozostać i pokładać nadzieję, ani w czymkolwiek, co powstaje, ponieważ to i tak zaniknie.

Jeśli chcesz cierpieć i zmarnować swoje życie, idź i zacznij szukać rzeczy, które powstają. Wszystkie zaprowadzą cię do końca, do wygaśnięcia, a ty nadal nie będziesz przez to mądrzejszy. Będziesz tylko kręcił się w kółko, powtarzając te same stare, ponure nawyki, a umierając, nie wyniesiesz niczego ważnego ze swojego życia.

Zamiast wciąż o tym myśleć, uświadom sobie: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega także zanikowi”. Stosuj to w swoim życiu, w swoim własnym doświadczeniu jako główną zasadę. Wtedy zrozumiesz. Po prostu uświadamiaj sobie: jest początek... jest koniec. Rozmyślaj o tym, jakie rzeczy są. W całym tym zmysłowym królestwie chodzi o powstawanie i ustawanie, początek i koniec: tak można odnaleźć doskonałe poznanie — *sammā diṭṭhi* — w tym życiu. Nie wiem, jak długo Kondañña żył po wysłuchaniu kazania Buddhy, ale od tego momentu był oświecony, osiągnął doskonałe poznanie.

Chciałbym podkreślić, jak ważne jest, by rozwijać ten sposób myślenie. Zamiast tylko rozwijać metodę wyciszania swojego umysłu, co z pewnością jest częścią praktyki, należy widzieć, że właściwa medytacja to poświęcenie na rzecz mądrego badania. Wymaga to odważnego wysiłku, by głęboko wejrzeć w naturę rzeczy i nie analizować siebie, nie osądzać swojego cierpienia na indywidualnym poziomie, ale po prostu podążać drogą, dopóki nie osiągniemy pełnego zrozumienia. To doskonałe poznanie oparte jest na

zasadzie powstawania i zanikania. Jeśli raz zrozumiemy tę zasadę, wszystko zacznie pasować do tego modelu.

To nie jest metafizyczna nauka: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega także zanikowi". Nie mówi ona o ostatecznej, nieśmiertelnej rzeczywistości, lecz jeśli całkowicie ją poznacie i zrozumiecie, że wszystko, co powstaje, musi także zaniknąć, wtedy zdacie sobie sprawę z rzeczywistości, nieśmiertelnych i wiecznych prawd. To jest właściwa droga do ostatecznej rzeczywistości. Zauważcie różnicę: oznajmienie nie jest metafizyczne, ale prowadzi do metafizycznego urzeczywistnienia.

Śmiertelność i odcinanie

Rozważając znaczenie Czterech Szlachetnych Prawd uświadamiamy sobie ogromny problem ludzkiej egzystencji. W ten sposób patrzymy na poczucie alienacji i ślepego przywiązania do zmysłowej świadomości, przywiązania, do tego, co jest oddzielone i pojawia się przed świadomością. W wyniku ignorancji przywiązujemy się do pragnienia doznań zmysłowych. Jeśli identyfikujemy się z tym, co doczesne, ograniczone śmiercią i nieprzynoszące satysfakcji, takie właśnie przywiązanie jest cierpieniem.

Wszystkie zmysłowe przyjemności są doczesne. Czegokolwiek byśmy nie usłyszeli, dotknęli, posmakowali, pomyśleli lub poczuli, to jest to doczesne i ograniczone śmiercią. Kiedy więc przywiązujemy się do doczesnych zmysłów, przywiązujemy się do śmierci. Jeśli tego nie rozważaliśmy lub nie uświadomiliśmy sobie, to ślepo czepiamy się doczesności, mając nadzieję, że jesteśmy w stanie odsunąć ją na chwilę. Myślimy, że rzeczy, do których się przywiązujemy, mogą nas uszczęśliwić, ale za chwilę czujemy rozczarowanie, żal i zawód. Możemy być naprawdę dobrzy w osiąganiu tego, czego pragniemy, ale to również jest doczesne. Przywiązujemy się do kolejnego, ograniczonego śmiercią uwarunkowania. Jeśli jest w nas pragnienie śmierci, możemy przywiązać się do samobójstwa lub idei unicestwienia — lecz śmierć sama w sobie jest kolejnym uwarunkowaniem, także ograniczonym śmiercią. Czegokolwiek

się nie uchwycimy w tych trzech rodzajach pragnienia, w rzeczywistości chwytamy się śmierci — co oznacza, że doświadczymy zawodu lub żalu.

Załamanie i rozpacz to śmierć umysłu, depresja to rodzaj bliskiego spotkania ze śmiercią. Podobnie jak ciało umiera fizyczną śmiercią, umysł też może umrzeć. Mentalne stany i uwarunkowania umysłowe umierają, nazywamy to rozpaczą, nudą, depresją i żalem. Do czegokolwiek się nie przywiążemy, jeśli doświadczamy nudy, rozpaczy, żalu i udręki, skłaniamy się ku poszukiwaniu jakiegoś innego doczesnego uwarunkowania. Na przykład — czujesz rozpacz i myślisz sobie: „Chcę kawałka ciasta czekoladowego". Proszę bardzo! Przez chwilę możesz roztopić się w słodkim, pysznym, czekoladowym smaku ciasta, lecz nie możesz tego zatrzymać na dłużej. Połykasz i co wtedy zostaje? Musisz przejść do czegoś innego — to jest właśnie „stawanie się".

Jesteśmy zaślepieni i wtłoczeni w proces stawania się na płaszczyźnie zmysłowej. Jednak poprzez poznanie żądzy, bez osądzania piękna czy obrzydliwości zmysłowego świata, poznajemy pragnienie takim, jakie jest. Pojawia się poznanie. Następnie, dzięki puszczeniu trzech pragnień, zamiast przywiązywania się do nich, doświadczamy *nirodhy*, wygaśnięcia cierpienia. To jest Trzecia Szlachetna Prawda, którą każdy samodzielnie musi urzeczywistnić. Kontemplujemy wygaśnięcie. Mówimy: „Oto wygaśnięcie" i wiemy, że coś zgasło.

Pozwolić rzeczom powstawać

Zanim nauczysz się pozwalać rzeczom odejść, musisz w pełni świadomie zaakceptować ich istnienie. Podczas medytacji umiejętnie pozwalamy podświadomym tendencjom przejść do świadomości. Uświadamiamy sobie wszystkie żale, lęki, bóle, stłumienia i gniew. Mamy tendencje, by trzymać się szlachetnych ideałów, więc możemy bardzo się rozczarować, gdy zobaczymy, że nie jesteśmy tak dobrzy, jak powinniśmy, albo że jesteśmy bardziej gniewni niż myśleliśmy. Dlatego powstaje pragnienie pozbycia się złych rzeczy

i to pragnienie ma w sobie coś właściwego. Chęć pozbycia się złych myśli, gniewu czy zazdrości wydaje się być słuszna, ponieważ dobry człowiek „nie powinien być taki". Tak właśnie tworzymy w nas samych poczucie winy.

Gdy się nad tym zastanawiamy, uświadamiamy sobie pragnienie bycia idealnym oraz chęć wyzbycia się złych rzeczy. Dzięki uświadomieniu sobie tego, możemy to puścić — więc zamiast stawać się idealną osobą, puszczasz pragnienie stania się nią. Wtedy pozostanie jedynie czysty umysł. Nie trzeba stawać się doskonałym człowiekiem, gdyż czysty umysł to taki, w którym doskonali ludzie pojawiają się i znikają.

Wygaśnięcie łatwo jest pojąć intelektualnie, lecz jego urzeczywistnienie może okazać się trudniejsze, gdyż pociąga za sobą konieczność nieprzywiązywania się do naszych myśli. Przykładowo, kiedy zaczynałem praktykować, sądziłem, że medytacja sprawi, iż będę milszy oraz szczęśliwszy i spodziewałem się osiągnąć przyjemne stany umysłu. Jednak podczas pierwszych dwóch miesięcy czułem tyle gniewu i wściekłości, ile nie doświadczyłem jeszcze nigdy w moim życiu. Myślałem: „To okropne, medytacja pogorszyła mój stan". Gdy zastanowiłem się, dlaczego tyle gniewu i niechęci pojawiło się we mnie, to uświadomiłem sobie, że uciekałem od tych stanów przez większą część mojego życia. Miałem zwyczaj czytać dużo książek i brałem je ze sobą wszędzie, gdzie szedłem. Kiedy pojawiał się lęk lub niechęć, brałem książkę do ręki i zaczynałem czytać, czasami też paliłem albo jadłem coś słodkiego. Ponieważ myślałem o sobie jako o miłym człowieku, który nie czuje nienawiści, tłumiłem każdy przejaw niechęci lub gniewu.

Dlatego podczas pierwszych miesięcy jako mnich tak gorączkowo szukałem różnych zajęć. Próbowałem znaleźć coś, co odwróci moją uwagę, ponieważ w czasie medytacji przypominały mi się wszystkie rzeczy, o których chciałem zapomnieć. Wspomnienia z dzieciństwa i dorosłości ciągle powracały, następnie cała ta złość stała się na tyle uświadomiona, że zaczęła przejmować nade mną kontrolę. Jednak coś wewnątrz mnie zaczęło rozpoznawać, że powinienem to znosić, więc pozwoliłem temu zacząć się wyrażać.

Cały gniew i złość, które były tłumione przez trzydzieści lat, osiągnęły w tamtym momencie maksymalny poziom, a potem wypaliły się i zostały puszczone poprzez medytację. To był proces oczyszczenia.

Musimy najpierw zaakceptować cierpienie, by mógł zadziałać proces wygaśnięcia. Bardzo ważna jest tu cierpliwość. Musimy otworzyć nasze umysły na cierpienie, ponieważ ono ustanie dopiero wtedy, gdy je zrozumiemy. Kiedy pojmiemy, że cierpimy fizycznie lub mentalnie, możemy skupić się na teraźniejszym cierpieniu. Otwieramy się na nie całkowicie, witamy je i koncentrujemy się na nim, pozwalając mu na bycie tym, czym jest. Oznacza to, że musimy być cierpliwi i zaakceptować nieprzyjemność tego uwarunkowania. Musimy znosić nudę, rozpacz, wątpliwości i strach, aby zrozumieć, że one ustają i nie musimy przed nimi uciekać.

Tak długo, jak nie pozwalamy rzeczom odejść, tworzymy nową *kammę*, która tylko wzmacnia nasze nawyki. Kiedy coś powstaje, chwytamy się tego i rozprzestrzeniamy dookoła, tworząc nowe komplikacje. Potem powtarzamy to stale od nowa w naszym życiu i nie możemy liczyć na urzeczywistnienie spokoju, podążając za naszymi pragnieniami i lękami. Badamy strach i pragnienie, tak by nie mogły kolejny raz nas omamić, musimy wiedzieć, co nas zwodzi, zanim pozwolimy temu odejść. Pragnienie i strach mają być rozpoznane jako nietrwałe, niedające satysfakcji i niepodlegające utożsamianiu się. Powinny być obserwowane i przeniknięte, po to, by cierpienie mogło się wypalić.

Bardzo ważne jest rozróżnienie stanu pomiędzy wygaśnięciem a unicestwieniem — pojawiającym się w każdym umyśle pragnieniem pozbycia się czegoś. Wygaśnięcie to naturalny koniec każdego powstającego uwarunkowania. Nie jest to zatem pragnienie! Nie jest to coś, co tworzymy w umyśle, lecz jest to koniec czegoś, co się zaczęło, śmierć czegoś, co zostało zrodzone. Wygaśnięcie nie ma związku z ja, nie pochodzi z poczucia ja muszę się tego pozbyć, lecz z pozwolenia wygasnąć czemuś, co powstało. By tego dokonać, należy pozostawić pragnienie i pozwolić mu zaniknąć. To

nie oznacza jednak, że musimy coś odepchnąć czy odrzucić, lecz po prostu puścić to.

Gdy to pragnienie ustanie, doświadczysz *nirodhy* — wygaśnięcia, pustki i braku przywiązania. *Nirodha* to inne słowo określające *nibbānę*. Kiedy pozwoliłeś czemuś odejść i wygasnąć, pozostaje jedynie spokój.

Możesz doświadczyć tego spokoju poprzez medytację. Kiedy pozwoliłeś pragnieniom ustać w umyśle, zostaje coś bardzo spokojnego. To jest prawdziwe uspokojenie, niepodlegające śmierci. Gdy to rozpoznasz, urzeczywistniasz *nirodha sacca*, „Prawdę o Wygaśnięciu", gdzie nie ma j a, a jedynie przytomność i jasność. Ta uspokojona, transcendentna świadomość jest prawdziwym szczęściem.

Jeśli nie pozwolimy na wygaśnięcie, skłaniamy się ku działaniom wypływającym ze stworzonych przez nas samych koncepcji, choć nie jesteśmy tego świadomi. Czasami, do momentu, gdy nie zaczniemy medytować, możemy dostrzegać, jak wiele naszego strachu i braku pewności siebie pochodzi z doświadczeń z dzieciństwa. Pamiętam, że kiedy byłem małym chłopcem, miałem przyjaciela, który nagle obraził się na mnie i oddalił się ode mnie. Martwiłem się tym przez kilka miesięcy, a w mojej psychice pozostał trwały ślad. Później poprzez medytację odkryłem, jak bardzo to drobne zdarzenie wpłynęło na moje przyszłe relacje z innymi — zawsze czułem wielki lęk przed odrzuceniem. Zanim zacząłem praktykować, nigdy nawet nie myślałem o tym. Zwyczajny umysł sądzi, że powracanie do tragedii z dzieciństwa jest niemądre. Jeśli jednak przypominasz je sobie, będąc w średnim wieku, mogą ci wiele powiedzieć o koncepcjach, które stworzyłeś jako dziecko.

Kiedy podczas medytacji powracają wspomnienia lub zaczynasz odczuwać obsesyjne lęki, zamiast frustrować lub irytować się nimi, postrzegaj je jako coś, co powinieneś zaakceptować w świadomości, byś mógł pozwolić im odejść. Możesz żyć tak, by nigdy się z nimi nie skonfrontować; szansa, że się pojawią, jest wtedy minimalna. Możesz poświęcić się wielu ważnym sprawom i być ciągle zajętym, wtedy nigdy nie uświadomisz sobie tych niepokojów

i bezimiennych lęków — co jednak stanie się, kiedy je puścisz? Pragnienie lub obsesja poruszy się — w stronę wygaśnięcia. Kończy się. Następnie doznajesz wglądu, że pragnienie zanikło. Trzeci aspekt Trzeciej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Zanik został zrealizowany".

Urzeczywistnienie

Należy to urzeczywistnić. Buddha wyraźnie powiedział: „To jest prawda, którą trzeba urzeczywistnić tu i teraz". Nie musimy czekać, aż umrzemy, aby dowiedzieć się, czy to wszystko jest prawdą — te nauki są dla żywych istot ludzkich, takich jak my. Każdy z nas musi je urzeczywistniać. Mogę wam o tym mówić i zachęcać, abyście to zrobili, ale nie mogę sprawić, że je urzeczywistnicie!

Nie myślcie o nich jako o czymś odległym lub leżącym poza waszymi możliwościami. Gdy mówimy o *Dhammie* lub Prawdzie, to twierdzimy, że ona jest tu i teraz oraz jest czymś, czego możemy sami doznać. Możemy się do niej zwrócić, możemy zwrócić się w kierunku Prawdy. Możemy skupić uwagę na sposobie, w jaki istnieje tutaj i teraz, w tym czasie i w tym miejscu. To jest uważność — bycie czujnym i skupianie uwagi na sposobie, w jaki istnieje. Poprzez uważność badamy poczucie osobowości, to poczucie mnie i mojego: mojego ciała, moich uczuć, moich wspomnień, moich myśli, moich poglądów, moich opinii, mojego domu, mojego samochodu itd.

Kiedyś miałem tendencję do poniżania siebie, więc myśląc: „Jestem Sumedho", myślałem o sobie w negatywnych kategoriach: „Jestem do niczego". Wsłuchajcie się, gdzie się to pojawia i gdzie znika...? A takie słowa: „Jestem o wiele lepszy niż ty, osiągnąłem o wiele więcej. Prowadziłem święty żywot przez długi czas, więc muszę być lepszy od ciebie!". Gdzie TO się pojawia i znika?

Gdy pojawia się arogancja, pycha i poniżanie siebie — czymkolwiek jest — badajcie to, słuchajcie głosu z wnętrza, który mówi: „Jestem...". Bądźcie świadomi tej chwili, zanim o tym pomyślicie. Wtedy zwróćcie uwagę na moment, który następuje zaraz potem. Podtrzymujcie uwagę na tej pustce na końcu i zobaczcie, jak

długo potraficie pozostać skoncentrowani. Sprawdźcie, czy jesteście w stanie usłyszeć ten specyficzny głos w umyśle, dźwięk ciszy, pierwotny dźwięk. Gdy skupicie się na tym, to możecie się zastanowić: „Czy jest jakiś sens istnienia?". Widzicie, że tak naprawdę jesteście puści — gdy istnieje tylko jasność, przytomność i uwaga — nie ma żadnego j a, żadnego poczucia mnie i mojego. Zatem udaję się do tej pustki i kontempluję *Dhammę*. Myślę: „To jest takie, jakie jest. To ciało tutaj jest po prostu takie". Mogę mu nadać nazwę lub nie, ale teraz jest ono właśnie takie. To nie jest Sumedho!

W pustce nie ma żadnego buddyjskiego mnicha. „Buddyjski mnich" jest zaledwie konwencją, odpowiednią do czasu i miejsca. Gdy ludzie cię chwalą i mówią: „Jak wspaniale", możesz zobaczyć go jako kogoś dającego pochwałę, bez brania tego do siebie. Wiesz, że nie ma tam żadnego buddyjskiego mnicha. Jest po prostu „takość". Po prostu jest, jak jest. Jeśli chcę, aby Amaravati odnosiło sukcesy i odnosi je, jestem szczęśliwy. Ale jeśli się to nie udaje, jeśli nikt nie jest zainteresowany, wtedy nie możemy zapłacić rachunku za prąd i wszystko się rozpada — porażka! Ale tak naprawdę nie ma żadnego Amaravati. Idea osoby, która jest mnichem buddyjskim lub miejsca nazwanego Amaravati — to jedynie konwencje, a nie ostateczna rzeczywistość. Teraz jest po prostu tak, jak jest, i właśnie tak powinno być. Człowiek nie dźwiga na swoich ramionach brzemienia tego miejsca, ponieważ widzi je takim, jakie jest, i nie ma żadnej osoby, która brałaby w tym udział. W ten sam sposób nie jest już ważne, czy odnosi ono sukces czy ponosi porażkę.

W pustce rzeczy są po prostu takie, jakie są. Kiedy jesteśmy w ten sposób świadomi, nie oznacza to, że jesteśmy obojętni na sukces czy porażkę i nie staramy się, aby cokolwiek zrobić. Możemy się przykładać. Wiemy, co możemy zrobić, wiemy, co należy zrobić i możemy to zrobić w odpowiedni sposób. Wtedy wszystko staje się *Dhammą*, taką, jaką jest. Robimy coś, ponieważ tak należy postąpić w tym czasie i w tym miejscu, a nie z poczucia osobistej ambicji, czy też strachu przed porażką.

Ścieżka do kresu cierpienia jest ścieżką doskonałości. Doskonałość może być zniechęcającym słowem, ponieważ czujemy

się bardzo niedoskonali. Jako osobowości zastanawiamy się, jak w ogóle możemy ośmielić się, by choćby rozważać możliwość bycia doskonałym. Ludzka doskonałość jest czymś, o czym nikt nigdy nie rozmawia. Wydaje się całkowicie niemożliwe, aby myśleć o doskonałości w odniesieniu do istoty ludzkiej. Ale *arahant* jest po prostu istotą ludzką, która udoskonaliła życie, kimś, kto nauczył się wszystkiego, co było do nauczenia poprzez podstawowe prawo: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega zanikowi". *Arahant* nie musi wiedzieć wszystkiego o wszystkim. Ważne jest jedynie poznanie i pełne zrozumienie tego prawa.

Używamy mądrości Buddhy, aby kontemplować *Dhammę*, czyli naturę wszystkich rzeczy. Przyjmujemy Schronienie w *Saṇdze*, w czynieniu dobra i powstrzymywaniu się od czynienia zła. *Saṇgha* jest jednością, wspólnotą. Nie jest grupą indywidualności czy różnych charakterów. Poczucie bycia indywidualną osobą, mężczyzną lub kobietą, nie jest już dla nas ważne. To poczucie *Saṇghi* urzeczywistniane jest jako Schronienie. Istnieje jedność, więc chociaż manifestacje są indywidualne, nasze urzeczywistnienie jest jednakowe. Poprzez bycie przebudzonym, czujnym i nieprzywiązanym, urzeczywistniamy wygaśnięcie i pozostajemy w pustce, w której wszyscy się łączymy. Tam nie ma nikogo. W tej pustce ludzie mogą się pojawiać i znikać, ale nie ma tam nikogo. Jest tylko jasność, świadomość, spokój i czystość.

Czwarta Szlachetna Prawda

Jaka jest Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy? Jest to Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, a mianowicie: właściwy pogląd, właściwe intencje, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy sposób życia, właściwy wysiłek, właściwa uważność oraz właściwa koncentracja.

Oto jest Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta poprzez praktykowanie Ścieżki — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez praktykowanie Ścieżki — powstała wizja, wgląd i mądrość, powstało we mnie zrozumienie i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 —
Mowa o wprawieniu w ruch koła Prawdy)

Czwarta Szlachetna Prawda również zawiera trzy aspekty. Pierwszy aspekt: „Ośmioraka Ścieżka, *aṭṭhangika magga*, jest drogą pokonania cierpienia”, zwana jest także *ariya magga*, czyli Szlachetną (*ariya*) Ścieżką. Drugi aspekt: „Ścieżka powinna być urzeczywistniana”. Ostateczny poziom wglądu w stan oświecenia to: „Ścieżka została w pełni urzeczywistniona”.

Ośmioraka Ścieżka jest przedstawiana w następującej kolejności: począwszy od prawidłowego poglądu (*sammā diṭṭhi*), dochodzi się do prawidłowej intencji lub Aspiracji (*sammā saṅkappa*) — te dwa pierwsze elementy składają się na Mądrość (*pañña*). Moralne zaangażowanie (*sīla*) wypływa z *pañña*, w niej zawiera się prawidłowa mowa, prawidłowe działanie i prawidłowy żywot, czyli *sammā vācā*, *sammā kammanta* oraz *sammā ājīva*.

Po tym następuje prawidłowy wysiłek, prawidłowa uważność oraz prawidłowa koncentracja, czyli *sammā vāyāma*, *sammā sati* oraz *sammā samādhi*, które wypływają naturalnie z *sīla*. Te trzy aspekty zapewniają nam emocjonalną równowagę. Odnoszą się do serca uwolnionego od egocentryzmu i egoizmu. Dzięki prawidłowemu wysiłkowi, prawidłowej uważności i prawidłowej koncentracji, serce jest czyste i wolne od skalań. Kiedy serce jest czyste, umysł jest spokojny. Mądrość (*pañña*) albo prawidłowy pogląd i prawidłowe intencje pochodzą z czystego serca, a to prowadzi nas do punktu wyjściowego.

Wszystkie elementy Ośmiorakiej Ścieżki składają się na trzy części:

1. Mądrość (*pañña*)
   — prawidłowy pogląd (*sammā diṭṭhi*)
   — prawidłowe intencje (*sammā saṅkappa*)
2. Moralność (*sīla*)
   — prawidłowa mowa (*sammā vācā*)
   — prawidłowe działanie (*sammā kammanta*)
   — prawidłowy żywot (*sammā ājīva*)
3. Koncentracja (*samādhi*)
   — prawidłowy wysiłek (*sammā vaayama*)
   — prawidłowa uważność (*sammā sati*)
   — prawidłowa koncentracja (*sammā samādhi*)

Fakt, że wymieniamy je w usystematyzowanym porządku nie oznacza, że występują one w takiej kolejności — wszystkie te elementy istnieją jednocześnie. Ośmioraką Ścieżkę możemy określić następującymi słowami: „Przede wszystkim masz prawidłowy pogląd, następnie prawidłową intencję, następnie...". Tak przedstawiana Ścieżka uczy odpowiedzialnego podejścia do tego, co mówimy i robimy.

Prawidłowy pogląd

Pierwszym elementem Ośmiorakiej Ścieżki jest prawidłowy pogląd, który powstaje poprzez wgląd w Pierwszą, Drugą i Trzecią Szlachetną Prawdę. Jeśli posiadłeś ten wgląd, masz doskonałe zrozumienie *Dhammy*: „Wszystko, co powstaje, jest przedmiotem ustania". Nic prostszego, nie musisz spędzać dużo czasu, czytając, że: „Wszystko, co powstaje, jest przedmiotem ustania", by zrozumieć te słowa. Większości z nas zajmuje jednak trochę czasu, aby naprawdę zrozumieć, jakie jest głębsze znaczenie tych słów, nie tylko w intelektualnym rozumieniu.

Zgodnie z nowoczesnym, potocznym językiem wgląd oznacza spontaniczne zrozumienie. Nie pochodzi od poglądów ani od stwierdzeń: „Ja myślę, że wiem" albo: „O tak, brzmi to racjonalnie, rozsądna rzecz. Zgadzam się z tym. Podoba mi się ta myśl". Tego rodzaju zrozumienie pochodzi z umysłu, tymczasem wiedza pochodząca z wglądu jest głębsza. To autentyczne poznanie, gdzie wątpliwości nie stanowią już problemu.

To głębokie zrozumienie pochodzi od poprzednich dziewięciu poziomów wglądu. Oto sekwencja prowadząca do prawidłowego poglądu: „Wszystko powstaje, podlega rozpadowi i nie jest mną". Z prawidłowym poglądem porzuciłeś połączone z uwarunkowaniami iluzje na swój temat. Nadal istnieje ciało, nadal pojawiają się uczucia i myśli, pozostają jednak tylko tym, czym są — nie wierzysz już, że jesteś swoim ciałem, uczuciami lub myślami. Kładziesz nacisk na to, że: „Rzeczy są, jakimi są". Nie próbuję twierdzić, że rzeczy są niczym albo nie są tym, czym są. Są dokładnie tym, czym są, i niczym więcej. Gdy jesteśmy w ignorancji i nie rozumiemy tych prawd, mamy skłonność do myślenia, że rzeczy są czymś więcej, niż są. Wierzymy w realność wszystkiego i zaczynamy tworzyć różne przeszkody umiejscowione w naszym otoczeniu.

Wiele ludzkich cierpień i rozpaczy pochodzi z uwikłania — to moment narodzin niewiedzy. Smutna jest świadomość, że ludzka niedola, udręka i rozpacz są oparte na iluzji, a rozpacz jest pusta i bez znaczenia. Gdy to widzisz, zaczynasz odczuwać bezgraniczne

współczucie dla wszystkich istot. Jak możesz nienawidzić, być obrażony lub potępiać kogoś, kto został złapany w sidła niewiedzy? Wszyscy są pod wpływem sytuacji, które stwarzają błędnym widzeniem pewnych spraw.

Kiedy medytujemy, doświadczamy ciszy i uspokojenia, w którym umysł zwalnia. Gdy patrzymy na przykład na kwiat, ze spokojnym umysłem, to patrzymy na niego takiego, jaki jest. Kiedy nie ma zachłanności, niczego do zdobycia lub pozbycia się, wtedy to, co widzimy, słyszymy lub doświadczamy zmysłami jest prawdziwie piękne. Nie krytykujemy, nie porównujemy, nie staramy się posiąść i mieć na własność; wtedy pojawia się radość i zachwyt nad pięknem dokoła nas i nie mamy już potrzeby, aby cokolwiek z tym robić. Jest to dokładnie takie, jakie jest.

Piękno przypomina nam o czystości, prawdzie i ostatecznej doskonałości. Nie jest to wabik, który ma nas omamić: „Te kwiaty są tutaj tylko po to, aby mnie uwieść, więc ich piękno może mną owładnąć" — to postawa starych, medytujących maruderów! Kiedy patrzymy na istotę przeciwnej płci z czystym sercem, wtedy doceniamy piękno bez pragnienia kontaktu czy pożądania. Możemy się cieszyć pięknem innych ludzi, zarówno mężczyzn jak i kobiet, bez pragnień i samolubstwa. Jesteśmy szczerzy, a rzeczy są takie, jakie są. Właśnie to rozumiane jest w języku palijskim jako wyzwolenie, *vimutti*. Jesteśmy wyzwoleni z więzów, które wypaczają i psują piękno wokół nas, na przykład piękno naszych ciał. Jeśli nie posiadamy prawidłowego poglądu, widzimy wszystko przez gęste filtry i zasłony, a nasze umysły mogą stać się zepsute, przepełnione pesymizmem, nastawione negatywne, przygnębione i opętane rzeczami, których natury nie rozpoznajemy.

Prawidłowy pogląd rozwijany jest poprzez refleksję oraz stosowanie nauki Buddhy. *Dhammacakkappavattana Sutta* to bardzo interesujące nauczanie, które można rozważać i do którego się odwoływać. Możemy korzystać także z innych *sutt z Tipiṭaki*, na przykład tych, które mówią o *paṭiccasamuppāda* (współzależnym powstawaniu). To jest równie fascynujące i skłaniające do refleksji nauczanie. Jeśli potrafisz zrozumieć takie nauki, to możesz

zobaczyć różnice pomiędzy *Dhammą* a punktem, w którym zaczynamy tworzyć iluzje. Dlatego powinniśmy całkowicie uświadomić sobie naturę rzeczy. Jeśli rozumiemy Cztery Szlachetne Prawdy, to rozumiemy *Dhammę*.

Mając prawidłowy pogląd, widzimy wszystko jako *Dhammę*. Na przykład siedzimy tutaj i to jest *Dhamma*. Nie myślimy o ciele i umyśle jako o osobowości z jej poglądami, opiniami, całym uwarunkowanym myśleniem i reakcjami, które pochodzą z ignorancji.

W tym momencie myślimy: „To jest ścieżka, która jest. To jest *Dhamma*". Uświadamiamy sobie, że to ciało-umysł jest po prostu *Dhammą*, a nie j a, czy jakąś konkretną osobą.

Wrażliwość tej fizycznej formacji także spostrzegamy jako *Dhammę*, nie odbierając jej osobiście: „Jestem wrażliwy", „Nie jestem wrażliwy", „Nie jesteś wrażliwy na mnie", „Kto jest najbardziej wrażliwy?"... „Dlaczego odczuwamy ból? Dlaczego Bóg stworzył ból, dlaczego nie stworzył tylko przyjemności? Dlaczego jest tyle nieszczęścia i cierpienia na świecie? To niesprawiedliwe. Ludzie umierają i zostajemy oddzieleni od tych, których kochamy. To straszna udręka".

W takim myśleniu nie ma *Dhammy*. To tylko osobisty punkt widzenia: „Jestem biedny. Nie podoba mi się to, co się dzieje, nie chcę, żeby moje życie wyglądało w ten sposób. Chcę ochrony, szczęścia, przyjemności i wszystkiego, co najlepsze. To niesprawiedliwe, że moi rodzice nie byli *arahantami*, kiedy przybyłem na ten świat. To niesprawiedliwe, że nigdy nie wybrano *arahanta* na premiera. Gdyby istniała sprawiedliwość, wybrano by przecież *arahanta* na premiera!".

Staram się odnaleźć jakiś sens w mówieniu: „To nie jest w porządku, to nie jest sprawiedliwe". Powtarzamy to aż do absurdu, aby tylko udowodnić, jak pragniemy, by Bóg stworzył wszystko dla nas, by nas uszczęśliwić i dać poczucie bezpieczeństwa. Ludzie zazwyczaj myślą właśnie w ten sposób, mimo że się do tego nie przyznają. Jeśli jednak się zastanowimy, to widzimy, że: „jest jak jest, ból jest właśnie taki, a tak wygląda przyjemność. Świadomość wiedzie tędy". Czujemy, oddychamy. Mamy aspirację.

Gdy jesteśmy refleksyjni, widzimy nasze człowieczeństwo takim, jakie jest. Nie bierzemy tego osobiście i nie winimy nikogo, że rzeczy nie są dokładnie takie, jak lubimy, bądź chcemy, by były. Jest tak, jak jest, a my jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Spytacie, czemu wszyscy nie jesteśmy dokładnie tacy sami, nie mamy tyle samo gniewu, zazdrości i niewiedzy, bez żadnych różnorodności czy zmienności. Nawet ci, którzy potrafili przekształcić ludzkie doświadczenie w fundamentalne zrozumienie, mają swoją własną *kammę* do zrealizowania, swoje lęki i skłonności, które w każdym z nas różnią się rodzajem i nasileniem.

Dlaczego wszyscy nie jesteśmy równi, nie jesteśmy identyczni i nie wyglądamy jak jedna, bezpłciowa istota? Gdyby tak było, nie istniałaby niesprawiedliwość i różnice, wszystko byłoby absolutnie doskonałe i nie byłoby nierówności. Kiedy rozpoznamy *Dhammę* z całym jej uwarunkowaniem, rozumiemy, że nie ma dwóch identycznych rzeczy. Wszystko jest różne, nieskończenie niestałe i zmieniające się, a im bardziej chcemy dostosować okoliczności do naszych wyobrażeń, tym bardziej jesteśmy sfrustrowani. Próbujemy wpływać na siebie i dostosowywać społeczeństwo do idei, które naszym zdaniem są słuszne, ale to zawsze kończy się frustracją. Kiedy naprawdę się nad tym zastanawiamy, uświadamiamy sobie, że „jest, jak jest" — wszystko jest takie, jakie powinno być, i może być tylko takie.

To nie jest fatalistyczna ani pesymistyczna refleksja. To nie jest podejście w stylu: „Jest, jak jest, i nie da się nic z tym zrobić". To pozytywna reakcja akceptacji biegu życia, dokądkolwiek on prowadzi. Nawet jeśli sytuacja nie wygląda tak, jak chcielibyśmy, potrafimy to zaakceptować i czerpać z tego naukę.

Jesteśmy świadomymi, inteligentnymi istotami z trwałą pamięcią. Używamy języka. Przez kilka tysięcy lat rozwijaliśmy rozum, zdolność logicznego myślenia i wnikliwą inteligencję. Teraz powinniśmy nauczyć się używać tych zdolności jako narzędzia urzeczywistniania *Dhammy*, zamiast czynienia z nich osobistego bogactwa lub osobistego problemu. Ludzie, którzy rozwijają swoją wnikliwą inteligencję, często doprowadzają do tego, że zwracają

się przeciwko sobie, stają się bardzo samokrytyczni, a nawet zaczynają siebie nienawidzić. Dzieje się tak, ponieważ ich tendencją jest skupianie się na niewłaściwych aspektach rzeczy. Tym wyróżnikiem jest zdolność do dostrzegania sprzeczności. Gdy robisz to sam sobie, jak skończysz, postępując w ten sposób? Zostanie ci długa lista wad i błędów, która sprawi, że poczujesz się beznadziejnie.

Rozwijając prawidłowy pogląd, powinniśmy korzystać z naszej inteligencji, by rozmyślać i uświadamiać sobie rzeczy. Posługujemy się zarówno uważnością, jak i mądrością. Powinniśmy używać naszych zdolności, raczej posługując się mądrością (*vijjā*) niż niewiedzą (*avijjā*). Nauka płynąca z Czterech Szlachetnych Prawd może pomóc wam używać inteligencji, zdolności do uświadamiania sobie, refleksji i myślenia we właściwy sposób, bez autodestrukcji, zazdrości i nienawiści.

Prawidłowa Aspiracja

Drugim elementem Ośmiorakiej Ścieżki jest *sammā saṅkappa*. Czasem tłumaczone jest to jako „prawidłowa Myśl", myślenie we właściwy sposób. Jednak w rzeczywistości ma to bardziej dynamiczną jakość — jak „intencja", „podejście" lub „aspiracja". Lubię używać słowa „aspiracja", które w pewien sposób jest bardzo znaczące w tej Ośmiorakiej Ścieżce — ponieważ rzeczywiście aspirujemy.

Ważne jest, aby zobaczyć, że aspiracja nie jest pragnieniem. Palijskie słowo *taṇhā* oznacza pragnienie, które jest pochodną ignorancji, lecz *saṅkappa*, oznaczające aspirację, nie pochodzi z ignorancji. Aspiracja może się nam wydawać pewnym rodzajem pragnienia, ponieważ w języku angielskim używamy słowa „pragnienie" (*desire*) w stosunku do wszystkiego, co posiada taką naturę — czy to dążenia czy pragnienia. Możesz pomyśleć, że aspiracja jest rodzajem *taṇhā*, pragnienia stania się oświeconym (*bhava taṇhā*) — ale *sammā saṅkappa* pochodzi od prawidłowego poglądu, jasnego postrzegania. To nie jest chęć stania się czymkolwiek, to nie jest pragnienie stania się osobą oświeconą. Z prawidłowym poglądem cała ta iluzja i sposób myślenia nie mają już sensu.

Aspiracja jest uczuciem, intencją, podejściem lub ruchem wewnątrz nas. Nasz duch wzrasta, nie stacza się w dół — to nie jest desperacja! Gdy istnieje prawidłowy pogląd, dążymy do prawdy, piękna i dobroci. *Sammā diṭṭhi* i *sammā saṅkappa*, prawidłowy pogląd i prawidłowa intencja, nazywane są *paññа* czyli mądrością, i tworzą pierwszą z trzech części Ośmiorakiej Ścieżki.

Możemy się zastanowić, dlaczego ciągle czujemy się niezadowoleni, nawet jeśli mamy wszystko, co najlepsze? Nie jesteśmy całkowicie szczęśliwi, nawet gdy mamy piękny dom, samochód, doskonałe małżeństwo, wspaniałe i mądre dzieci i całą resztę — a już zdecydowanie nie jesteśmy zadowoleni, gdy tych rzeczy nie posiadamy!... Gdybyśmy ich nie mieli, moglibyśmy myśleć: „Cóż, gdybym miał to, co najlepsze, byłbym zadowolony". Ale nie bylibyśmy. Ziemia nie jest miejscem dla naszego zadowolenia. Jej zadaniem nie jest uszczęśliwianie nas. Gdy zdamy sobie z tego sprawę, nie będziemy już więcej oczekiwać zadowolenia od planety Ziemi. Nie będziemy tego żądać.

Dopóki nie zdamy sobie sprawy z tego, że ta planeta nie może zaspokoić naszych pragnień, będziemy pytać: „Dlaczego nie możesz sprawić, żebym był zadowolony, Matko Ziemio?". Jesteśmy jak małe dzieci — ssące pierś swojej matki, ciągle próbujące dostać od niej wszystko, co się da, i pragnąc, aby zawsze je wychowywała, karmiła i sprawiała, żeby czuły się zadowolone.

Gdybyśmy byli usatysfakcjonowani, nie zastanawialibyśmy się nad czymkolwiek. Jednak widzimy, że jest coś jeszcze poza ziemią pod naszymi stopami. Jest coś ponad nami, czego nie potrafimy zrozumieć. Mamy zdolności, by rozmyślać na temat życia, kontemplować jego sens. Jeśli chcesz znać sens swego życia, nie możesz być usatysfakcjonowany tylko i wyłącznie z bogactwa materialnego, wygody i bezpieczeństwa.

Dążymy więc do tego, by poznać prawdę. Możesz pomyśleć, że jest to rodzaj aroganckiego pragnienia lub aspiracji: „Kim ja niby jestem? Jestem tylko nieistotną osóbką, próbującą poznać prawdę na temat wszystkiego". Ale to dążenie tam jest. Dlaczego jest w nas, jeśli nie jest możliwe do zrealizowania? Rozpatrzmy pojęcie

ostatecznej rzeczywistości. Absolutna lub ostateczna prawda jest pojęciem bardzo wyrafinowanym. Pojęcie Boga, nieśmiertelności lub wieczności jest tak naprawdę bardzo wyrafinowanym myśleniem. Dążymy do poznania tej ostatecznej rzeczywistości. Jednak nasza zwierzęca strona donikąd nie dąży. Nie wie nic na temat takich aspiracji. Ale w każdym z nas istnieje intuicyjna inteligencja, która chce wiedzieć. Jest zawsze z nami, ale zazwyczaj jej nie zauważamy. Nie rozumiemy. Mamy tendencję do odrzucania i nieufania jej — zwłaszcza współcześni materialiści. Oni myślą, że to jest po prostu fantazja i nic prawdziwego.

A jeśli chodzi o mnie, byłem naprawdę szczęśliwy, w momencie gdy zdałem sobie sprawę, że ta planeta nie jest moim prawdziwym domem. Zawsze to podejrzewałem. Pamiętam nawet, jak będąc małym dzieckiem, myślałem: „Tak naprawdę tu nie należę". W rzeczywistości nigdy nie czułem, że planeta Ziemia jest miejscem, do którego istotnie należę — nawet zanim zostałem mnichem, nigdy nie czułem, że pasuję do społeczeństwa. Dla niektórych ludzi byłby to po prostu neurotyczny problem, ale możliwe, że był to rodzaj intuicji, którą posiadają dzieci. Gdy jesteś niewinny, twój umysł posiada dużą intuicję. Umysł dziecka ma większy kontakt intuicyjny z nieznanymi mocami, niż umysły większości dorosłych. W miarę jak dorastamy, stajemy się coraz bardziej uwarunkowani w myśleniu w bardzo ustalony sposób i posiadaniu stałego pojęcia na temat tego, co jest prawdziwe, a co nie. Gdy rozwijamy swoje ego, społeczeństwo dyktuje nam, co jest prawdziwe, a co nie, co jest właściwe, a co nie i zaczynamy interpretować świat na podstawie tych ustalonych poglądów. W dzieciach czarujące jest to, że jeszcze tego nie robią. Ciągle widzą świat intuicyjnym umysłem, który jeszcze nie jest uwarunkowany.

Medytacja jest sposobem „oduwarunkowywania" umysłu, co pomaga nam puścić wszystkie dogmatyczne poglądy i ustalone idee, które posiadamy. Powszechnie to, co jest prawdziwe, jest odrzucane, podczas gdy to, co nie jest prawdziwe, przykuwa całą naszą uwagę. Tym właśnie jest ignorancja (*avijjā*).

Kontemplacja naszego ludzkiego dążenia daje nam połączenie z czymś wyższym niż królestwo zwierząt lub planeta Ziemia. Dla

mnie to połączenie wydaje się być bardziej prawdziwe niż idea, że to, co istnieje — to już wszystko; że gdy umrzemy, nasze ciała rozłożą się i nie będzie już nic więcej. Gdy zastanowimy się nad wszechświatem, w którym żyjemy, zauważymy, że wydaje się nam naprawdę olbrzymi, tajemniczy i niezrozumiały. Jednak gdy mocniej zaufamy naszemu intuicyjnemu umysłowi, będziemy bardziej otwarci na rzeczy, o których mogliśmy zapomnieć, lub na które nigdy wcześniej nie byliśmy otwarci — otworzymy się, gdy puścimy ustalone, uwarunkowane reakcje.

Możemy posiadać ustalone idee bycia osobowością, bycia mężczyzną czy kobietą, bycia Anglikiem czy Amerykaninem. Te rzeczy mogą być dla nas bardzo prawdziwe i możemy się z ich powodu bardzo denerwować i gniewać. Jesteśmy nawet gotowi zabijać się nawzajem z powodu tych uwarunkowanych poglądów, których się trzymamy i w które wierzymy, nigdy ich nie kwestionując. Bez prawidłowej intencji i prawidłowego poglądu, bez *paññā*, nigdy nie zobaczymy prawdziwej natury tych poglądów.

Prawidłowa mowa, prawidłowe działanie, prawidłowy żywot

Sīla, moralny aspekt Ośmiorakiej Ścieżki, składa się z prawidłowej mowy, prawidłowego działania i prawidłowego żywota. Oznacza to wzięcie odpowiedzialności za naszą mowę i ostrożność w stosunku do tego, co robimy z naszymi ciałami. Gdy jestem uważny i świadomy, mówię w sposób, który jest odpowiedni do czasu i miejsca. Podobnie działam i pracuję zgodnie z czasem i miejscem.

Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że musimy być uważni w stosunku do tego, co robimy i mówimy. Inaczej nieustannie będziemy się krzywdzić. Jeśli robisz lub mówisz rzeczy, które są nieuprzejme lub brutalne, zawsze pojawia się natychmiastowy skutek. W przeszłości być może mogłeś uciec przed kłamstwem poprzez odwrócenie swojej uwagi robieniem czegoś innego, tak abyś nie musiał o tym myśleć. Mogłeś zapomnieć o tym wszystkim na jakąś chwilę, aż ostatecznie wróciło to do ciebie. Ale jeśli praktykujemy *sīla*,

rzeczy wydają się wracać od razu. Nawet jeśli wyolbrzymiam, coś we mnie mówi: „Nie powinieneś wyolbrzymiać, powinieneś być bardziej uważny”. Miałem kiedyś zwyczaj wyolbrzymiania — jest to część naszej kultury. Wydaje się być całkowicie normalne. Ale kiedy jesteś świadomy, efekt nawet najmniejszego kłamstwa czy plotki jest natychmiastowy, ponieważ jesteś całkowicie otwarty, podatny i wrażliwy. Jesteś wtedy uważny na to, co robisz. Zdajesz sobie sprawę, że ważne jest bycie odpowiedzialnym za swoje słowa i czyny.

Impuls pomagania komuś to pomyślna *dhamma*. Gdy widzisz kogoś, kto pada zemdlony na podłogę, pomyślna *dhamma* przechodzi przez twój umysł: „Pomóż tej osobie”, a ty idziesz pomóc jej odzyskać przytomność. Jeśli robisz to z pustym umysłem — nie z jakiegoś osobistego pragnienia zdobycia czegoś, ale po prostu ze współczucia i ponieważ jest to właściwe — wtedy jest to po prostu pomyślna *dhamma*. Nie jest to osobista *kamma*. Nie jest to twoje. Ale jeśli robisz to z powodu chęci uzyskania zasługi czy też aby zaimponować innym ludziom, lub ponieważ ta osoba jest bogata i oczekujesz jakiejś nagrody za swoje działanie, wtedy — nawet jeśli działanie jest pomyślne — nawiązujesz z nim osobisty kontakt, a to wzmacnia poczucie ja. Gdy wykonujemy dobrą pracę na podstawie uważności i mądrości, a nie ignorancji, wtedy są one pomyślną *dhammą* bez osobistej *kammy*.

Buddha ustanowił życie klasztorne, aby mężczyźni i kobiety mogli wieść nieskazitelne życie, które byłoby całkowicie nienaganne. Jako *bhikkhu* żyjesz wewnątrz całego systemu praktykowania wskazań, zwanych dyscypliną *Pātimokkha*. Kiedy przebywasz w obrębie tej dyscypliny, to nawet jeśli twoje czyny i mowa są nieuważne, przynajmniej nie pozostawiają silnego wrażenia. Nie możesz posiadać pieniędzy, więc nie jesteś w stanie po prostu gdzieś pójść, dopóki nie zostaniesz tam zaproszony. Jesteś człowiekiem żyjącym w celibacie. Ponieważ żyjesz dzięki jedzeniu z jałmużny, nie zabijasz żadnych zwierząt. Nie zrywasz nawet kwiatów czy liści, ani nie robisz nic, co w jakikolwiek sposób zakłóciłoby naturalny bieg przyrody. Jesteś kompletnie nieszkodliwy. W istocie, w Tajlandii musieliśmy nosić ze sobą sitka, aby wyławiać z wody wszelkie

istoty żywe, takie jak larwy komarów. Świadome zabijanie jest całkowicie zabronione.

Żyję już dwadzieścia pięć lat, przestrzegając tych zasad, więc nie uczyniłem nic *kammicznie* ciężkiego. W tej regule człowiek żyje w bardzo nieszkodliwy i odpowiedzialny sposób. Prawdopodobnie najciężej jest z mową. Nawyki słowne są najtrudniejsze do pokonania i puszczenia — ale mogą także być doskonalone. Poprzez refleksję i kontemplację człowiek zaczyna dostrzegać brak przyjemności w mówieniu głupich rzeczy lub paplaniu czy gawędzeniu bez żadnego konkretnego powodu.

Dla ludzi świeckich prawidłowy żywot jest czymś, co chcą rozwijać, gdy poznają swoje intencje w stosunku do tego, co chcą robić. Możesz starać się unikać krzywdzenia z premedytacją innych stworzeń lub zarabiania w szkodliwy i nieżyczliwy sposób. Możesz także unikać zarabiania, które powoduje, że inni ludzie uzależnią się od narkotyków lub picia alkoholu, bądź które może zagrozić ekologicznej równowadze planety.

Te trzy aspekty — prawidłowe działanie, prawidłowa mowa i prawidłowy żywot — wychodzą z prawidłowego poglądu lub doskonałej wiedzy. Zaczynamy czuć, że chcemy żyć w sposób, który jest błogosławieństwem dla planety, lub przynajmniej jej nie szkodzi.

Prawidłowy pogląd i prawidłowa intencja mają określony wpływ na to, co robimy i mówimy. *Pañña*, czyli mądrość, prowadzi więc do *sīla*: prawidłowej mowy, prawidłowego działania i prawidłowego żywota. *Sīla* odnosi się do naszej mowy i działań. Za pomocą *sīla* panujemy nad popędem seksualnym i przepełniony przemocą używaniem ciała — nie używamy go do zabijania ani do kradzieży. W ten sposób *pañña* i *sīla* współgrają w doskonałej harmonii.

Prawidłowy wysiłek, prawidłowa uważność, prawidłowa koncentracja

Prawidłowy wysiłek, prawidłowa uważność i prawidłowa koncentracja odnoszą się do twego ducha, twego serca. Gdy myślimy o duchu, wskazujemy na środek klatki piersiowej, na serce. A więc

mamy *paññā* (głowę), *sīla* (ciało) i *samādhi* (serce). Możesz użyć swego ciała jako pewnego rodzaju diagramu, symbolu Ośmiorakiej Ścieżki. Te trzy są ze sobą połączone, pracując razem nad urzeczywistnieniem i wspierając się nawzajem jak trójnóg. Jedno nie dominuje nad drugim i niczego nie wykorzystuje, ani nie odrzuca.

Działają razem: mądrość pochodząca z prawidłowego poglądu i prawidłowej intencji, potem moralność, którą jest prawidłowa mowa, prawidłowe działanie i prawidłowe żywot, oraz prawidłowy wysiłek, prawidłowa uważność i prawidłowa koncentracja — zrównoważony, spokojny umysł, emocjonalna łagodność. Spokój jest tam, gdzie emocje są zrównoważone i wspierają się nawzajem. Nie wznoszą się i nie opadają. Istnieje poczucie błogości, spokoju, pojawia się doskonała harmonia pomiędzy intelektem, instynktami i emocjami. Wspierają się one, wzajemnie sobie pomagając. Nie walczą już i nie prowadzą nas do skrajności, a z tego powodu zaczynamy czuć olbrzymi spokój umysłu. Pojawia się poczucie swobody i nieustraszoności, pochodzącej z Ośmiorakiej Ścieżki — poczucie spokoju i emocjonalnej równowagi. Czujemy się lekko i nie odczuwamy niepokoju, napięcia oraz konfliktów emocjonalnych. Pojawia się jasność, spokój, stabilność, wiedza. Wgląd w Ośmioraką Ścieżkę powinien być rozwijany. To jest *bhāvanā*. Tego słowa używamy, gdy mówimy o rozwoju.

Aspekty medytacji

Refleksyjność umysłu lub równowaga emocjonalna rozwija się poprzez praktykowanie koncentracji i uważnej medytacji. Na przykład, możesz eksperymentować w czasie odosobnienia i spędzić jedną godzinę, praktykując medytację *samatha*, podczas której po prostu skupiasz umysł na jednym obiekcie, powiedzmy na odczuwaniu oddechu. Nieustannie przenoś go do świadomości i utrzymuj tam, aby rzeczywiście był ciągle obecny w umyśle.

W ten sposób przybliżasz się do tego, co dzieje się w twoim ciele, ale nie dajesz się wciągnąć w obiekty zmysłowe. Jeśli nie masz w sobie żadnego schronienia, to twoja uwaga stale kieruje się na

zewnątrz, jesteś zaabsorbowany książkami, jedzeniem i wszystkim, co cię rozprasza. Ten niekończący się ruch umysłu jest bardzo wyczerpujący. Praktyka natomiast jest obserwowaniem oddechu — co oznacza, że musisz powściągnąć pragnienia i nie podążać za tendencją szukania czegoś poza sobą. Musisz przenieść uwagę na oddech twego własnego ciała i skoncentrować umysł na jego doznawaniu. Wtedy zaczynasz sam stawać się tym doznaniem i samym jego objawem. Na pewien czas stajesz się tym, co cię absorbuje. Gdy jesteś naprawdę skoncentrowany, to stajesz się tym uspokojonym stanem. Sam stajesz się uspokojony. To właśnie nazywamy stawaniem się. Medytacja *samatha* jest procesem stawania się.

Gdy jednak zbadasz to uspokojenie, zobaczysz, że nie jest ono satysfakcjonujące. Czegoś w nim brakuje, ponieważ zależy od techniki, bycia przywiązanym i trzymania się, od czegoś, co ciągle zaczyna się i kończy. Możesz stawać się tym, czym się stajesz, lecz będzie to tylko tymczasowe, ponieważ stawanie się jest rzeczą zmienną. Nie jest to stan trwały. Czymkolwiek się staniesz, później przestaniesz tym być. Nie jest to ostateczna rzeczywistość. Bez względu na to, jak bardzo zagłębisz się w koncentrację, zawsze będzie to niezadowalający stan. Medytacja *samatha* zabiera cię do najwyższego i najbardziej promiennego doświadczenia w twoim umyśle — ale to wszystko się kończy.

Gdy przez kolejną godzinę będziesz praktykować medytację *vipassanā*, poprzez zwyczajne bycie uważnym i puszczanie wszystkiego oraz akceptowanie niepewności, ciszy i wygaśnięciu uwarunkowań, w rezultacie staniesz się raczej przepełniony pokojem, a nie tylko uspokojony. To przepełnienie pokojem jest doskonałym spokojem. Jest pełne. Nie jest to poczucie uspokojenia pochodzące od *samatha*, które nawet w swojej najlepszej formie, ma w sobie coś niedoskonałego i niezadowalającego. Urzeczywistnienie wygaśnięcia — w miarę jak je rozwijasz i zaczynasz coraz bardziej rozumieć — zaprowadzi cię do prawdziwego pokoju, braku przywiązania, *nibbāny*.

Zatem *samatha* i *vipassanā* to dwa działy medytacji. Jeden rozwija stan skupienia umysłu na subtelnych obiektach, tak by twoja

świadomość uwrażliwiała się poprzez ten rodzaj koncentracji. Bycie nadwrażliwym, posiadanie dużego zasobu wiedzy i gustowanie w pięknie powoduje, że wszystko, co niedoskonałe, staje się nie do zniesienia, z powodu przywiązania do tego, co subtelne. Ludzie, którzy poświęcili swoje życie wyrafinowanym rzeczom, gdy nie mogą już utrzymać tak wysokich standardów, stwierdzają, że życie stało się frustrujące i przerażające.

Rozsądek a emocje

Jeśli jesteś zwolennikiem racjonalnego myślenia i przywiązujesz się do idei i poglądów, zwykle gardzisz emocjami. Możesz zauważyć tę tendencję, jeśli w momencie, gdy pojawiają się emocje, mówisz sobie: „Odetnę się od tego. Nie chcę tego czuć". Nie lubisz czuć czegokolwiek, ponieważ dzięki doskonałości inteligencji i przyjemności racjonalnego myślenia łatwo możesz dojść do pewnej formy upojenia. Umysł rozkoszuje się tym, że jest logiczny i znajduje się pod kontrolą, a wszystko ma sens. Jest czysty, schludny i precyzyjny jak matematyka — ale emocje są wszędzie, czyż nie? One nie są precyzyjne, nie są schludne, mogą z łatwością wyrwać się spod kontroli.

Tak więc często gardzimy emocjonalną naturą. Boimy się jej. Przykładowo, mężczyźni bardzo często boją się emocji, ponieważ są wychowywani w przekonaniu, że mężczyźni nie płaczą. Jako mali chłopcy, przynajmniej w moim pokoleniu, byliśmy uczeni, że chłopcy nie płaczą, więc staraliśmy się sprostać stawianym nam wymaganiom. Mówili: „Jesteś chłopakiem" i w ten sposób próbowaliśmy być tym, czym powinniśmy być według słów naszych rodziców. Idee społeczeństwa wpływają na nasz umysł, a z tego powodu uznajemy emocje za kłopotliwe. W Anglii ludzie uważają emocje za bardzo krępujące. Jeśli stajesz się zbyt emocjonalny, wnioskują, że musisz być Włochem lub kimś o jeszcze innej narodowości.

Gdy jesteś bardzo racjonalny i masz wszystko zaplanowane, nie wiesz, co robić, gdy ludzie stają się emocjonalni. Jeśli ktoś zaczyna płakać, myślisz: „Co powinienem zrobić?". Być może powiesz: „Rozchmurz się, wszystko w porządku, kochanie. Będzie dobrze, nie ma

powodu do płaczu". Jeśli jesteś bardzo przywiązany do racjonalnego myślenia, to zazwyczaj podpierasz się logiką, jednak emocje nie odpowiadają na logikę. Często na nią reagują, ale nie odpowiadają. Emocja to coś bardzo wrażliwego, działającego w sposób, którego czasem nie rozumiemy. Jeśli nigdy tak naprawdę nie zbadaliśmy lub nie spróbowaliśmy zrozumieć, co znaczy czuć życie, i nigdy naprawdę się nie otworzyliśmy, a także nie pozwoliliśmy sobie na wrażliwość, wtedy emocjonalne sprawy przerażają nas i krępują. Nie rozumiemy, na czym polegają, ponieważ odrzuciliśmy tę część siebie.

W dniu moich trzydziestych urodzin zdałem sobie sprawę, że jestem emocjonalnie niedorozwiniętym mężczyzną. To były dla mnie ważne urodziny. Zobaczyłem, że jestem w pełni wyrośniętym, dojrzałym mężczyzną — już nie uważałem siebie za młodzieńca, ale myślę, że emocjonalnie miałem czasami jakieś sześć lat. Naprawdę nie rozwinąłem się za bardzo w tej kwestii. I chociaż w społeczeństwie potrafiłem utrzymać pewność siebie i wygląd dojrzałego mężczyzny, to nie zawsze się tak czułem. Ciągle miałem w umyśle bardzo silne, niewyrażone uczucia i lęki. Stało się oczywiste, że muszę coś z tym zrobić, jako że myśl, iż mógłbym spędzić resztę swego życia jako emocjonalny sześciolatek, była dość przygnębiającą perspektywą.

W takim stanie tkwi wielu ludzi z naszego społeczeństwa. Na przykład, społeczeństwo amerykańskie nie pozwala ci na rozwój emocjonalny, na dojrzewanie w tej kwestii. Kultura ta w ogóle nie rozumie takiej potrzeby, więc nie proponuje człowiekowi żadnych form inicjacji związanych z przejściem do kolejnego etapu życia. Społeczeństwo to nie oferuje pewnego rodzaju wprowadzenia w dojrzały świat. Oczekuje się od ciebie, żebyś był niedojrzały przez całe życie. Masz działać dojrzale, ale nie oczekuje się po tobie dojrzałości, dlatego niewielu ludzi takimi się staje. Tak naprawdę ludzie nie rozumieją emocji i nie radzą sobie z nimi — dziecinne skłonności są jedynie tłumione, a nie rozwijane w dojrzałość.

Medytacja daje szansę dojrzeć w sferze emocjonalnej. Doskonałą dojrzałością emocjonalną byłaby *sammā vāyāma*, *sammā sati*

i *sammā samādhi*. Tym czymś jest refleksja: nie znajdziesz tego w żadnej książce — samemu musisz to rozważyć. Doskonała dojrzałość emocjonalna składa się z prawidłowego wysiłku, prawidłowej uważności i prawidłowej koncentracji. Jest obecna, gdy człowiek nie daje się złapać wahaniom i zmiennym kolejom losu, gdy ma równowagę i jasność oraz jest zdolny do bycia otwartym i wrażliwym.

Rzeczy takie, jakie są

Z prawidłowym wysiłkiem może pojawić się obiektywna akceptacja sytuacji, a nie panika, która wynika z myślenia, że to do mnie należy ustawianie wszystkich, sprawianie, że wszystko będzie na swoim miejscu i rozwiązywanie czyichś problemów. Robimy wszystko, co w naszej mocy, ale też musimy zdać sobie sprawę, że to nie od nas zależy zrobienie wszystkiego i sprawienie, żeby wszystko było w porządku.

Gdy raz byłem w Wat Pah Pong z Ajahnem Chahem, dostrzegłem w klasztorze kilka spraw, które nie były takie, jakie powinny być. Tak więc poszedłem do niego i powiedziałem: „Ajahn Chah, te rzeczy dzieją się nie tak, jak trzeba. Musisz coś z tym zrobić". Spojrzał na mnie i powiedział: „Och, bardzo cierpisz, Sumedho. Bardzo cierpisz. To się zmieni". Pomyślałem: „On o to nie dba! To jest klasztor, dla którego poświecił swoje życie i po prostu pozwala temu pójść na marne!". Ale miał rację. Po jakimś czasie zaczęło się to zmieniać i zwyczajnie, dzięki cierpliwości, ludzie zaczęli widzieć, co robią. Czasem musimy pozwolić rzeczom „pójść na marne", aby ludzie to zobaczyli i doświadczyli. Wtedy możemy się nauczyć, jak tego nie zaprzepaścić.

Rozumiecie, o czym mówię? Czasem sytuacje w naszym życiu są po prostu takie, jakie są. Nic nie można zrobić, więc pozwalamy im na bycie właśnie takimi. Nawet jeśli robi się coraz gorzej, pozwalamy na to. Ale to nie jest coś fatalistycznego czy negatywnego. Jest to rodzaj cierpliwości — chęć bycia cierpliwym w stosunku do czegoś. Pozwolenie, aby to naturalnie się zmieniało, zamiast

poddawać to egoistycznym próbom podtrzymywania lub posprzątania, z powodu naszej awersji lub niechęci do bałaganu.

Wtedy, gdy ktoś trafi w nasz czuły punkt, nie zawsze czujemy się obrażeni, zranieni czy zdenerwowani tym, co się zdarzyło. Nie czujemy się zdruzgotani i zniszczeni przez to, co ludzie mówią lub robią. Pewna znajoma osoba ma w zwyczaju wszystko wyolbrzymiać. Gdy coś idzie dziś nie tak, mówi: „Jestem całkowicie i absolutnie wstrząśnięta!" — podczas gdy tak naprawdę pojawił się mały problem. Jednak jej umysł wyolbrzymia wszystko do takiego stopnia, że malutka rzecz może całkowicie zrujnować jej dzień. Gdy widzimy coś takiego, powinniśmy sobie zdać sprawę, że pojawiło się wyolbrzymienie, ponieważ małe rzeczy nie powinny kogokolwiek tak przytłaczać.

Zdałem sobie sprawę, że z łatwością mogę poczuć się urażony, dlatego złożyłem przysięgę, aby się nie obrażać. Zauważyłem, jak łatwo było mi się obrażać za małe sprawy, czy to umyślne, czy nieumyślne. Możemy zobaczyć, z jaką łatwością można poczuć się skrzywdzonym, zranionym, urażonym, zdenerwowanym czy zaniepokojonym — jak coś w nas zawsze próbuje być miłe, ale zawsze czuje się czymś trochę obrażone lub zranione.

Dzięki refleksji możesz zobaczyć, że świat jest właśnie taki. Jest wrażliwym miejscem. Nie zawsze będzie cię koił i sprawiał, że poczujesz się szczęśliwy, bezpieczny i pozytywnie nastawiony. Życie pełne jest tego, co może obrazić, skrzywdzić, zranić lub zdruzgotać. To jest życie. Takie właśnie jest. Gdy ktoś będzie mówił podniesionym głosem, poczujesz to. Ale umysł może pójść dalej i obrazić się: „Och, naprawdę mnie to zabolało, gdy mi to powiedziała; wiesz, to nie był zbyt miły ton głosu. Poczułem się dość zraniony. Nigdy nie zrobiłem niczego, aby ją skrzywdzić". Nakręcający się umysł myśli w ten sposób, czyż nie? Zostałeś zdruzgotany, zraniony lub obrażony! Ale gdy będziesz jedynie to kontemplował, zobaczysz, że to tylko wrażliwość!

Jeśli rozmyślasz w ten sposób, to nie znaczy, że próbujesz nie czuć. Gdy ktoś mówi do ciebie niemiłym tonem, to nie jest tak, że w ogóle tego nie czujesz. Nie próbujemy być niewrażliwi. Raczej

próbujemy nie nadawać temu złej interpretacji, nie odbierać tego na poziomie osobistym. Zrównoważenie emocji oznacza, że ludzie mogą mówić obraźliwe rzeczy, a ty jesteś w stanie je przyjąć. Posiadasz równowagę i siłę emocjonalną, aby nie poczuć się urażonym, zranionym lub zdruzgotanym tym, co dzieje się w życiu.

Jeśli jesteś kimś, kto nieustannie czuje się zraniony i urażony przez całe życie, to zawsze musisz uciekać i ukrywać się. Ewentualnie możesz znaleźć grupę służalczych lizusów, ludzi, którzy będą mówić: „Jesteś wspaniały, Ajahnie Sumedho". „Naprawdę jestem wspaniały?" „Tak, jesteś". „Tylko tak mówisz, prawda?" „Nie, nie, uważam tak z głębi serca". „Cóż, tamta osoba nie myśli, że jestem wspaniały". „No bo jest głupia!" „Tak właśnie myślałem". To jest jak historia o nowych szatach króla, czyż nie? Musisz szukać szczególnego środowiska, aby wszystko było dla ciebie odpowiednie — bezpieczne i w żaden sposób niezagrażające.

Harmonia

Gdy istnieje prawidłowy wysiłek, prawidłowa uważność i prawidłowa koncentracja, człowiek nie czuje strachu. Pojawia się nieustraszoność, ponieważ nie ma niczego, czego można by się było bać. Mamy odwagę, aby spojrzeć na różne rzeczy i nie odbierać ich w niewłaściwy sposób. Mamy mądrość, aby kontemplować i rozważać życie. Ma się bezpieczeństwo i pewność *sīla*, siłę moralnego zobowiązania i determinację, aby czynić dobro i powstrzymywać się od czynienia zła za pomocą ciała i mowy. Wszystko to tworzy ścieżkę do rozwoju. Jest to doskonała ścieżka, ponieważ to wszystko jej pomaga i wspiera. Ciało, natura emocjonalna (wrażliwość uczuć) i inteligencja są w doskonałej harmonii i wzajemnie się wspierają.

Bez tej harmonii nasza instynktowna natura może się rozproszyć. Jeśli nie mamy moralnych zobowiązań, wtedy nasze instynkty mogą przejąć kontrolę. Na przykład. jeśli będziemy po prostu podążać za pragnieniem seksualnym, bez żadnego odniesienia do moralności, wtedy zostaniemy złapani w stan, który powoduje niechęć do samego siebie. Pojawi się cudzołóstwo, rozwiązłość

i choroba oraz całe to rozproszenie i zaniepokojenie, które pochodzi od tego, że nie trzymamy na wodzy naszej instynktownej natury za sprawą ograniczeń moralności.

Możemy używać naszej inteligencji, aby oszukiwać i kłamać, czyż nie? Jeśli jednak mamy podstawy moralne, jesteśmy prowadzeni przez mądrość i *samādhi*. Wiodą one do emocjonalnej równowagi i siły. Ale nie używamy mądrości do stłumienia wrażliwości. Nie staramy się opanować emocji myśleniem i tłumić naszej emocjonalnej natury, jak to zazwyczaj robimy na Zachodzie. Dotychczas używaliśmy racjonalnego myślenia i ideałów, aby zdominować i stłumić emocje, a zatem stać się niewrażliwymi na różne rzeczy, na życie i na nas samych.

Jednak w praktyce uważności poprzez medytację *vipassany* umysł jest całkowicie wrażliwy i otwarty, tak, iż osiąga on swoją pełnię i wszechobejmującą jakość. A ponieważ jest otwarty, jest on również refleksyjny. Gdy koncentrujesz się na punkcie, twój umysł nie jest już refleksyjny — jest zaabsorbowany jakością tego obiektu. Umysłowa zdolność do wrażliwości przychodzi poprzez uważność i wszechkierunkowość. Niczego nie wyławiasz, ani nie wybierasz. Po prostu zauważasz, że to, co się pojawia, potem się kończy. Rozważasz to, że jeśli jesteś przywiązany do czegokolwiek, co się pojawia, to potem to znika. Doświadczasz, że nawet jeśli na początku może być atrakcyjne, zmienia się to wraz z przemijaniem. Wtedy atrakcyjność tego obiektu zmniejsza się i musimy znaleźć coś innego, co nas zaabsorbuje.

Bycie człowiekiem polega na tym, że musimy dotknąć Ziemi, musimy zaakceptować ograniczenia tej ludzkiej formy i życia na tej planecie. A gdy to zrobimy, droga wyjścia z cierpienia nie będzie polegała na wydostaniu się z ludzkiego doświadczenia poprzez życie w subtelnych stanach świadomości, ale poprzez objęcie całości ludzkich i niebiańskich królestw za pomocą uważności. W ten sposób Buddha zwrócił uwagę na całkowite urzeczywistnienie, zamiast na tymczasową ucieczkę poprzez wyrafinowanie i piękno. To właśnie miał na myśli Buddha, gdy wskazywał drogę do *nibbāny*.

Ośmioraka Ścieżka jako nauka refleksji

W tej Ośmiorakiej Ścieżce osiem elementów działa jak osiem nóg, które cię podtrzymują. To nie jest coś jak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 w skali liniowej, a polega to bardziej na współpracy. Nie chodzi o to, że najpierw rozwiniesz *pañña*, a gdy już masz *pañña* możesz rozwinąć *sīla*. Kiedy to się rozwinie, to masz *samādhi*. Tak właśnie myślimy, prawda? „Musisz mieć jedno, potem drugie, a potem trzecie". W prawdziwym urzeczywistnieniu, rozwijanie Ośmiorakiej Ścieżki jest doświadczeniem wszystkiego w jednej chwili, jest jednością. Wszystkie części działają jak jeden, silny organizm. Nie jest to proces liniowy — możemy tak myśleć, ponieważ potrafimy mieć tylko jedną myśl na raz.

Wszystko, co powiedziałem na temat Ośmiorakiej Ścieżki i Czterech Szlachetnych Prawd, jest jedynie refleksją. Naprawdę ważne jest to, abyście zdali sobie sprawę z tego, co tak naprawdę robię, gdy rozmyślam, zamiast chwytać się rzeczy, o których mówię. Jest to proces wprowadzania Ośmiorakiej Ścieżki do waszego umysłu, używania jej jako otwartego nauczania, tak abyście mogli rozważyć, co to tak naprawdę oznacza. Nie myślcie, że wiecie, ponieważ jesteście w stanie powiedzieć: „*Sammā diṭṭhi* oznacza prawidłowy pogląd, a *sammā saṅkappa* oznacza Właściwą intencję". To jest rozumienie intelektualne. Ktoś może powiedzieć: „Nie, ja myślę, że *sammā saṅkappa* oznacza...". A wy odpowiecie: „Nie, w książce było napisane prawidłowa intencja. Źle myślisz". To nie jest refleksja.

Możecie przetłumaczyć *sammā saṅkappa* jako Właściwą Myśl, Podejście lub intencję; innymi słowy jest to testowanie i próbowanie różnych rzeczy. Możemy użyć tych narzędzi do kontemplacji, zamiast do myślenia, że to wszystko jest ustalone i że musimy to zaakceptować w stylu ortodoksyjnym, a każde odstępstwo od dokładnej interpretacji jest herezją. Czasem nasze umysły myślą w sztywny sposób, ale próbujemy przekroczyć ten rodzaj myślenia poprzez rozwijanie umysłu, który porusza się, obserwuje, bada, rozważa, zastanawia się i rozmyśla.

Próbuję przekonać każdego z was, abyście byli wystarczająco odważni, by mądrze rozpatrzyć to, jaka jest rzeczywistość, zamiast czekać, aż ktoś wam powie, czy jesteście gotowi na oświecenie, czy też nie. Tak naprawdę, nauki buddyjskie mówią o byciu oświeconym teraz, a nie o robieniu czegokolwiek, aby stać się oświeconym. Pojęcie, że musisz coś zrobić, aby uzyskać oświecenie, może pochodzić jedynie z niewłaściwego rozumienia. Jeśli tak uważasz, to znaczy, że oświecenie jest jedynie innym stanem, polegającym na czymś innym — naprawdę to nie jest oświecenie. Jest to jedynie jego postrzeganie. Jednak nie mówię o żadnym rodzaju postrzegania, ale o byciu uważnym na to, jaka jest rzeczywistość. Chwila obecna jest tym, co w rzeczywistości obserwujemy: nie możemy jeszcze obserwować jutra i możemy jedynie pamiętać wczoraj. Praktyka buddyjska bardzo bezpośrednio związana jest z tu i teraz, z obserwacją, jakie są rzeczy.

Jak to zrobić? Najpierw musimy spojrzeć na swoje wątpliwości i lęki — ponieważ staliśmy się tak przywiązani do naszych poglądów i opinii, że prowadzi nas to do wątpliwości na temat tego, co robimy. Ktoś może rozwinąć fałszywą pewność, wierząc, że jest oświecony. Wiara zarówno w to, że jesteś oświecony, jak i że nieoświecony, jest iluzją. Mówię o byciu oświeconym zamiast o wierze w to. A żeby to się stało, musimy być otwarci na to, jaka jest rzeczywistość.

Zaczynamy od tego, jak rzeczy mają się w danym momencie — na przykład, jak wygląda nasze oddychanie. Co to ma wspólnego z Prawdą, z oświeceniem? Czy obserwowanie mego oddechu oznacza, że jestem oświecony? Im więcej będziesz się starał o tym myśleć i to zrozumieć, tym bardziej będziesz niepewny. Wszystko, co możemy zrobić w tej konwencjonalnej formie, to puścić iluzję. To jest praktyka Czterech Szlachetnych Prawd i rozwój Ośmiorakiej Ścieżki.

TERMINOLOGIA

Przekład tekstów źródłowych, zwłaszcza tych z odległych kulturowo krajów, jest nie lada wyzwaniem dla tłumaczy. Terminy buddyjskie, które są używane w oryginalnych tekstach Theravādy, często nie mają odpowiedników w języku polskim. Najprostszym rozwiązaniem byłoby zatem pozostawienie ich w oryginalnym (palijskim) brzmieniu. Rodzi to jednak kolejny problem — ze zrozumieniem znaczenia i przyjęciem właściwej definicji, co może prowadzić do spekulacji i domysłów. Dlatego podjęliśmy decyzję o tłumaczeniu terminologii w możliwie najszerszym zakresie, dbając jednocześnie o precyzję i konsekwencję przekładu, tak aby nie wywoływał on nieporozumień.

Staramy się jednak nie zawężać wyjaśnienia do jednego tylko słowa przyjętego przez tłumacza. Najlepszym i najbardziej charakterystycznym przykładem tego jest wyraz *dukkha*, który doczekał się odpowiednika w języku polskim w postaci „cierpienia". Słowo to, jakkolwiek bliskie znaczeniu oryginalnemu, nie oddaje całkowicie głębi i sensu wyrazu *dukkha*. Właściwszym słowem byłaby „krzywda", jednak i ona samodzielnie nie wyczerpuje szerokiego znaczenia *dukkhi*. Dlatego Czytelnik może natknąć się na pozorną niekonsekwencję — w jednych miejscach w tekście będzie mowa o „cierpieniu", a w innych o „bólu", „niezadowoleniu", „nieszczęściu", „braku satysfakcji" itp. Wszystkie te wyrażenia sugerować będą jeden palijski termin — *dukkha*. Każde z osobna jest częściowo prawdziwe, razem dając pełną perspektywę tego, czym jest *dukkha*.

Niektóre słowa, w tym większość nazw własnych, pozostawiamy niespolszczone, w ich oryginalnym, palijskim zapisie. I tak np. stosujemy formę „Buddha" (zamiast powszechnie przyjętej „Budda") dla podkreślenia wymowy przydechowego „h" (szerzej o wymowie piszemy niżej). Podobnie powstrzymujemy się od tłumaczenia takich terminów, jak *nibbāna*,

arahant, *deva*, *Dhamma* i in. Staramy się używać znaków diakrytycznych, jeśli tylko występują one w oryginale — tak samo, jak stosuje się je w zapisie obcojęzycznych zapożyczeń, np. *à la*. Ponadto nie zamieniamy palijskiego „v" na polskie „w" (np. w nazwie „Theravāda"), głównie dlatego, że jego wymowa często różni się od „w" (patrz niżej).

Czytelnik może natknąć się na książki o tematyce buddyjskiej, w których używa się form sanskryckich tych samych terminów, które u nas pojawiają sie w wersji palijskiej, np. *Dharma* zamiast *Dhamma*, *nirvāna* zamiast *nibbāna* itd. Wynika to z różnić pomiędzy szkołami buddyjskimi odnośnie do tego, czy za swój język kanoniczny uznają palijski, czy sanskryt. Używanie terminów pochodzących z pāḷi (a więc *dhamma*, *nibbāna* itd.) jest charakterystyczne dla Theravādy.

Zachęcamy wszystkich do refleksji nad tym, co nam wiadomo o cierpieniu (*dukkha*), oraz do analizy innych terminów buddyjskich, dostrzegając głębię oryginalnego przekazu, który Buddha — powodowany współczuciem — starał się nam naświetlić.

Alfabet

Pāḷi to dialekt średnioindyjskiej grupy języków indoeuropejskich. W tym języku spisano nauki Buddhy (*Tipiṭaka*). „Pāḷi" dosłownie oznacza „szereg" lub „wiersz".

Teksty w języku palijskim spisywano w różnych okresach oraz dostosowywano do miejscowych form transkrypcyjnych. W dzisiejszych czasach buddyści na Sri Lance i w południowo-wschodniej Azji używają własnych alfabetów do zapisywania tego uniwersalnego, kanonicznego języka Theravādy. Przedstawiona dalej forma zapisu języka pāḷi z charakterystycznymi znakami diakrytycznymi powstała w oparciu o alfabet łaciński. Alfabet ten składa się z czterdziestu jeden znaków — ośmiu samogłosek i trzydziestu trzech spółgłosek.

8 SAMOGŁOSEK (pāḷi: *sara*) to: *a*, *ā*, *i*, *ī*, *u*, *ū*, *e*, *o*.

Samogłoski „a", „i", „u" są krótkie, zaś „ā", „ī", „ū" są długie; „e" i „o" są wymawiane długo za wyjątkiem sytuacji, gdzie występują przed podwójną spółgłoską, np.:

d*e*va (długie „e") — m*e*ttā (krótkie „e");

l*o*ka (długie „o") — ph*o*ṭṭhabbā (krótkie „o").

33 SPÓŁGŁOSKI (pāḷi: *vyañjana*):
grupa *ka* — gardłowe: *k*, *kh*, *g*, *gh*, *ṅ*
grupa *ca* — podniebienne (miękkie): *c*, *ch*, *j*, *jh*, *ñ*
grupa *ṭa* — podniebienne (cofnięte): *ṭ*, *ṭh*, *ḍ*, *ḍh*, *ṇ*
grupa *ta* — zębowe: t, th, d, dh, n
grupa *pa* — wargowe: *p*, *ph*, *b*, *bh*, *m*
pozostałe — podniebienne (miękkie): *y*
— podniebienne (cofnięte): *r*
— zębowe: *l*
— zębowo-wargowe: *v*
— zębne (ciche): *s*
— przydechowe: *h*
— podniebienne (cofnięte): *ḷ*
— nosowe: *ṃ*

Piąta w kolejności spółgłoska w każdej z pierwszych pięciu grup jest nosowa. Wszystkie spółgłoski przydechowe „kh", „gh", „ṭh", „ḍh", „th", „dh", „ph", „bh" wymawia się ze słyszalnym wydechem po spółgłosce. Najlepiej ćwiczyć ich wymowę mając kartkę papieru przed ustami, która podczas wymowy tych spółgłosek powinna się wyraźnie poruszać na skutek wydechu. Zatem „th" należy wymawiać nie jak w słowie „tchawica", lecz raczej jak w angielskiej nazwie kraju „Thailand". Podobnie „ph" wymawia się nie jak w słowie „pchać", ani tym bardziej nie jako „f" w angielskim słowie „photo", lecz tak jak wymawia się prawidłowo w nazwie miasta „Phuket".

Cofnięte spółgłoski „ṭ", „ṭh", „ḍ", „ḍh", „ṇ" należy wymawiać z czubkiem języka lekko cofniętym, nie dotykając zębów, lecz najwyższej części podniebienia twardego, tuż nad dziąsłami. Przy wymawianiu spółgłosek zębowych „t", „th", „d", „dh", „n" czubek języka dotyka górnych zębów.

Spółgłoskę „c" wymawia się jak polskie „cz", „j" jak polskie „dż", „ñ" jak polskie „ń" (albo „ni", jeśli po nim występuje samogłoska), „y" jak polskie „j". Spółgłoski „k", „g", „t", „d", „n", „p", „b", „m", „r", „l", „s", „h" wymawia się tak samo jak w języku polskim.

Spółgłoski „ṅ" i „ṃ" wymawia się podobnie do tylnojęzykowego „n" w wyrazie „ring". Różnica pomiędzy „ṅ" a „ṃ" jest trudna do rozróżnienia, ale pierwsza z tych spółgłosek — w przeciwieństwie do drugiej

— nigdy nie występuje się na końcu wyrazu. Zatem odnośnie do naszego przykładowego wyrazu „ring”, gdyby tylnojęzykowe „n” było zapisane przy pomocy „ṃ”, to po nim nie mogłoby wystąpić dźwięczne „g”.

Podwójne spółgłoski wymawia się jako jedną, robiąc krótką pauzę. Nie będzie to więc Bud-dha a raczej Bu...dha, podobnie jak w języku polskim można wymawiać jedno „k” z krótką pauzą w słowie „lekko” bądź jak „b” w słowie „hobby”.

Spółgłoskę „v” zasadniczo wymawia się jak polskie „w”, jednak czasem można usłyszeć zamiast tego dźwięk zbliżony do polskiego „ł”, np. wyraz „vata” czyta się raczej jak „łata”, niż jak „wata”.

Na koniec warto zaznaczyć, że nie ma jednej, poprawnej, „ortodoksyjnej” wymowy języka palijskiego. Język ten przez wieki asymilując się do różnych kultur i różnych ludów, zmieniał także swoje brzmienie, dlatego w dzisiejszych czasach istnieją poważne problemy z odczytywaniem klasycznych tekstów.

Zachodni badacze buddyzmu wykształcili pewien styl wymowy, jednak nie ma żadnych dowodów na to, że ten system jest poprawny. Warto zauważyć, że pāḷi jest językiem indoeuropejskim, natomiast ludność południowo-wschodniej Azji, która zachowała język palijski, sama w większości mówi językami niespokrewnionymi z grupą indoeuropejską. Wyjątkiem jest tu syngaleski, którym posługuje się większość ludności Sri Lanki — należy on do rodziny indoeuropejskiej i to właśnie na nim badacze oparli system współczesnej wymowy palijskiego.

Odwiedzając tradycyjne buddyjskie kraje Theravādy, można natknąć się zatem na różnie brzmiące recytacje czy wymowę pāḷi. Np. w Kambodży można usłyszeć zamiast „balaṃ” — „beleng”, a zamiast „piṇḍapāta” — „bindabat”. Birma wykształciła swój własny „dialekt” palijski, prawdopodobnie bazując na alfabecie Monów, dlatego „paccayo” jest tam wymawiane jak „pissajo” a „gacchāmi” jak „gissami”. Co ciekawe, zachowana w Birmie wymowa „j” jako „z” jest dość prawdopodobna. W Laosie — w którym, jak niemal we wszystkich krajach południowo-wschodniej Azji — występuje problem z wymową spółgłosek wargowych, zamiast „pañha” wymawia się „banhā”, a zamiast „dāna” — „tāna”. W Tajlandii, która zapożyczyła wymowę laotańską (a nie na odwrót), jest podobnie. Nawet na samej Sri Lance występują różnice w stosunku do wymowy przyjętej przez zachodnich badaczy. Chociaż jest to jedyny kraj, w którym można

usłyszeć oryginalnie brzmiące spółgłoski podniebienne-cofnięte oraz gdzie przestrzega się długości wymowy samogłosek, to za to np. każde krótkie „a" występujące na końcu wyrazu wymawia się tam jak „æ" — zatem „kusumena nena" brzmi bardziej jak „kusumene nene".

Jak widać, nie istnieje jeden system wymowy palijskiego, jednak przedstawiona powyżej propozycja wymowy jest najbardziej prawdopodobna i została skomponowana w oparciu o dotychczasową wiedzę zebraną na temat języków średnioindyjskich.

Należy jednak pamiętać, że *Tipiṭaka* posiada liczne komentarze do tekstów podstawowych. Niektóre z tych komentarzy, czy nawet sub-komentarzy, chociaż zapisane zostały w języku palijskim, to mają liczne naleciałości regionalne — w zależności od tego, gdzie powstały (najczęściej w Birmie lub w Tajlandii).

Słowniczek palijski

Abhidhamma
: jedna z trzech ksiąg *Tipiṭaki*
: buddyjski kanoniczny opis procesów i cech charakterystycznych umysłu

Adiṭṭhāna
: silna determinacja
: stanowcza decyzja, mocne postanowienie

Adukkhamasukha
: ani bolesne, ani przyjemne doznanie (*vedanā*)

Ājīva (sammā/ micchā)
: sposób życia (właściwy/niewłaściwy)
: piąta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Ākāsa
: przestrzeń

Akusala
: kammicznie niezdrowy
: niewłaściwy, nieopłacalny

Anāgāmī
: [pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
: „niepowracający", jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Anagāriya / Anagārika
: bezdomność / ten, kto opuścił dom

Ānāpānasati
: świadomość oddychania

jedna z form obserwacji ciała (*kāyānupassanā*) będącej rodzajem *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Anattā

brak istoty

a) metoda postrzegania zjawisk sugerujących brak istoty, brak jestestwa, brak jaźni, pustkę ego, bezosobowość, brak stałej substancji (ego, ducha lub duszy), brak istniejącego „ja"

b) nic nie może się pojawić samo lub z pojedynczej przyczyny i nic nie może istnieć ani poruszać się samodzielnie, współ-bycie, współzależność wszystkiego ze wszystkim

c) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *dukkha* i *anicca*); zrozumienie *anattā* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Anicca

niestałość

a) brak stałości; wszystkie uwarunkowane zjawiska są nietrwałe; wszystko, co zaczyna istnieć, zmienia się i odchodzi

b) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *dukkha* i *anattā*); zrozumienie *anicca* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Anusaya

potencjalne, utajone skazy

Apāya

cztery stany niedoli

cztery wymiary bądź światy niższe: 1. *niraya* — piekło, czyściec, świat karny, 2. *tiracchāna* — świat zwierząt, 3. *peta* — głodne duchy, zmarli, ci którzy odeszli ze świata, cienie, 4. *asura* — upadłe anioły, tytani, zazdrosne bóstwa

Appamāda

niezaniedbywanie

gorliwość, sumienność, obecność samo-świadomości (dosłownie: niezapominalstwo)

Arahant / Arahattaṃ / Arahat

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

„ten, który zniszczył wrogów (skazy)", „godny", jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Ariya

Szlachetny

osoba wyzwolona, dostrzegająca to, co nieuwarunkowane (*nibbāna*), zalicza się do nich Buddha, inni *Paccekabuddhowie* oraz uczniowie Błogosławionego, którzy osiągnęli jeden z czterech stopni szlachetności: 1. *sotāpanna* — „wchodzący w nurt", 2. *sakadāgāmi* — „raz powracający", 3. *anāgāmī* — „niepowracający", 4. *arahattaṃ* — „ten, który zniszczył wrogów (skazy)"

Ariya Aṭṭhangika Magga

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka

1. właściwy pogląd (*sammā diṭṭhi*), 2. właściwa intencja (*sammā saṅkappa)*, 3. właściwa mowa (*sammā vācā)*, 4. właściwe działanie (*sammā kammanta)*, 5. właściwy sposób życia (*sammā ājīva)*, 6. właściwy wysiłek (*sammā vāyāma)*, 7. właściwa przytomność / uważność (*sammā sati*), 8. właściwe skupienie / koncentracja (*sammā samādhi*)

Ariya Saccāni (Cattāro)

Szlachetne Prawdy (Cztery)

1. Szlachetna Prawda o Krzywdzie, 2. Szlachetna Prawda o Przyczynie Krzywdy, 3. Szlachetna Prawda o Niezradzaniu się Krzywdy, 4. Szlachetna Prawda o Ścieżce prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy (Szlachetna Ośmioraka Ścieżka — *Ariya Aṭṭhangika Magga)*

Arūpa

świat bezforemny

niesubstancjalny, subtelny świat bądź stan

Asammoha-sampajañña

przejrzyste zrozumienie braku zaślepienia

przeniknięcie myślą i urzeczywistnienie *anicca*, *dukkha* i *anattā*

Āsava

skaza

oszołomienia umysłu, zmącenia, strapienia, zakłócenia, rozterki, zatroskania, lgnięcie do *saṃsāry*

Asubha

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

medytacja nad obrzydliwością ciała, istnieje dziesięć obiektów zniechęcających i odstręczających od cielesności

Asura

zazdrosne bóstwa

upadłe anioły, tytani

Attā

istota, jestestwo

ego, osobowość, „ja”, jednostkowe postrzeganie samego siebie jako odrębnej i samodzielnej istoty

Avijjā

niewiedza

nieznajomość Czterech Szlachetnych Prawd, powodująca cierpienie, jedno z ogniw współzależnego powstawania (*paṭicca-samuppāda*), synonim *moha*

Āvuso

bracie!

drogi przyjacielu — forma grzecznościowa w jakiej mnisi zwracają się między sobą

Bala

siły

potęga, siły wojskowe, pięć cech duchowych: 1. wiara, przekonanie (*saddhā*), 2. energia (*viriya*), 3. uważność (*sati*), 4. koncentracja (*samādhi*), 5. mądrość (*paññā*)

Bāla
głupiec

Bhagavā
Błogosławiony
jeden z tytułów nadawanych Buddzie

Bhava-taṇhā
pragnienie bycia
chęć zaistnienia, stawania się, wola życia

Bhaya
bojaźń, strach

Bhante / Bhadante
czcigodny!
odpowiednia forma zwracania się do mnicha buddyjskiego (*bhikkhu*)

Bhava
bycie, stawanie się

Bhāvanā
rozwój mentalny, medytacja, doskonalenie umysłu

Bhāvanāmayā paññā
mądrość lub wiedza zdobyta przez bezpośrednie doświadczenie, przez rozwój mentalny

Bhikkhu / Bhikkhunī
w pełni wyświęcony mnich / mniszka, członkowie *Saṇghi*

Bhūta
byt, to co bytuje

Bodhisatta
istota dążąca do przebudzenia

Bojjhaṅga
czynniki oświecenia
1. świadomość *(sati)*, 2. badanie *Dhammy (dhammavicaya)*, 3. energia *(viriya)*, 4. radosne uniesienie (*pīti*), 5. uspokojenie (*passaddhi*), 6. skupienie / koncentracja (*samādhi*), 7. zrównoważenie (*upekkhā*)

Brahmā
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
imię najwyższego boga w religii starożytnych Indii, stwórcy i zbawcy

Brahmacariya
święty żywot
życie w czystości, celibacie, zgodnie z zaleceniami moralnymi

Brahmana
bramin, święta osoba

jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, kasta kapłanów

Brahmavihāra

„siedziby niebiańskie", cztery medytacje najwyższej dobroci

dobroczynne stany umysłu, nieskończone, bezgraniczne medytacje (tzn. bez ograniczeń, bez wyróżniania): 1. miłująca dobroć (*mettā*), 2. współczucie (*karunā*), 3. współ-radość (*muditā*), 4. zrównoważenie (*upekkhā*)

Buddha

Przebudzony, Oświecony

nazwa funkcyjna istoty, która potrafi w pełni wyłożyć Dhammę, dzięki której inne istoty także mogą wyzwolić się z *saṃsāry* (Siddhāttha Gotama mając 35 lat stał się Buddhą, którego Nauka (*Sāsana*) trwa do dziś)

Byāpāda / Vyāpāda

gniew

wściekłość, awersja, (patrz: *dosa*) chęć zranienia, jedna z przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Cakkavattin

władca świata

dosł. ten, który obraca kołem, osią świata

Cetanā

intencja, wola

Cetasika

czynnik mentalny

termin odnosi się do 52 czynników mentalnych, wymienionych w *Abhidhammie*; niektóre są kammicznie neutralne, inne kammicznie zdrowe, jeszcze inne kammicznie niezdrowe, 52 czynniki mentalne to: 1. doznanie (*vedanā)* 2. kojarzenie *(saññā)* oraz 50 złożoności umysłowych (*saṅkhāra).*

Chanda

gorliwość

zdrowa intencja, entuzjazm, aspiracja, zapał, uniesienie

Cintāmayā paññā

mądrość lub wiedza zdobyta przez myślenie i rozumowanie, przez analizę intelektualną

Citta

umysł

a) umysłowość, serce (*ceto*)

b) obserwacja umysłu — (*cittānupassanā*) — jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Dāna

dawanie

dar, ofiara, szczodrość

Dassanā

dostrzeganie

pierwszy stopień świętości na ścieżce do wyzwolenia (*Sotāpatti* — „wchodzący w nurt"), przebłysk prawdy, dostrzeżenia nieuwarunkowanej rzeczywistości, zauważenie prawdziwej *Dhammy*, wizja Czterech Szlachetnych Prawd

Deva

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

1. bóstwo, bóg, bogini (*devatā*), istota niebiańska, wszelkie istoty nad-ludzkie (w tym także strażnicy drzew itp.), dziwy

2. deszcz, chmura deszczowa, niebo, światło dzienne

Dhamma

[w zależności od kontekstu, pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

a) prawo naturalne, natura zjawisk, stan rzeczy

b) obiekt, rzecz, zjawisko

c) doktryna buddyjska, nauka Buddhy

d) *dhamma-nupassanā* — (obserwacja natury zjawisk) jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny* (form ustanawiania świadomości)

e) *dhamma-vicaya* — badanie *Dhammy* — jedna z *bojjhaṅga* (czynników oświecenia)

Dhātu

element

składnik, żywioł, pierwiastek

Dibbacakkhu / dibbasota

niebiańskie oko / niebiańskie ucho

nadnaturalne zdolności widzenia / słyszenia innych światów, osiągane dzięki praktyce medytacyjnej

Diṭṭhi (sammā / micchā)

pogląd (właściwy / niewłaściwy)

wierzenie, spekulatywna opinia, pierwsza część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Domanassa

każdy rodzaj nieprzyjemnego uczucia mentalnego

bolesny, krzywdzący i niesatysfakcjonujący stan bądź uczucie umysłowe, smutek, żal, depresja

Dosa

niechęć

nienawiść, gniew, każdy rodzaj awersji lub niechęci (również smutek, strach, opór itp.)

Dukkha

krzywda

a) cierpienie wynikające z krzywdy, niezadowolenie, ból, cierpienie, nieszczęście (*dukkha-dukkha*)

b) cierpienie wynikające ze zmiany (*vipariṇāma-dukkha*)

c) cierpienie wynikające ze złożoności, niezadowalająca natura wszelkich

form istnienia, wszystkich uwarunkowanych, złożonych zjawisk (*saṅkhāra-dukkha*)

d) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *anicca* i *anattā*); zrozumienie *dukkha* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Dukkha-dukkha

cierpienie wynikające z krzywdy

niezadowolenie, ból, cierpienie, nieszczęście

Ekaggatā

zintegrowana unifikacja

jednopunktowość, przesycona jednorodnym spokojem osobliwość czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), które przeciwdziała pragnieniu przyjemności zmysłowej (*kāmachanda*)

Gocara-sampajañña

przejrzyste zrozumienie lub rozpoznanie wszelkich stanów jako procesów fizyczno-mentalnych.

Iddhi (pādā)

moce (podstawa)

potencjał, powodzenie, moce nadprzyrodzone, cztery cechy duchowe: 1. gorliwość (*chanda*), 2. energia (*viriya*), 3. umysł (*citta*), 4. rozeznanie (*vīmaṃsā*)

Indriya

zdolności duchowe

właściwości kontrolujące, pięć cech duchowych: 1. wiara, przekonanie (*saddhā*), 2. energia (*viriya*), 3. uważność (*sati*), 4. koncentracja (*samādhi*), 5. mądrość (*paññā*)

Jātaka

historia o narodzinach

bajka buddyjska o poprzednich wcieleniach *bodhisatty*

Jāti

początek życia

narodziny, nowe życie

Jarā

starość

Jhāna

medytacyjne wchłonięcie, absorpcja mentalna

Kalyāṇa

dobry, dobrze

Kāma

przyjemność zmysłowa

1. *kāmachanda* — pragnienie przyjemności zmysłowej, jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

2. *kāmaloka* — świat zmysłowy, sfera ziemska

Kamma

intencjonalne działanie (ciała, mowy, umysłu), wolicjonalna czynność

Kammanta (sammā / micchā)
działanie (właściwe/niewłaściwe), czwarta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Karuṇā
współczucie
jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*Brahmavihāra*)
Kāyā (nupassanā)
ciało (obserwacja)
jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny,* form ustanawiania świadomości
Khandha
składowa
ogniwo, skupisko lub kategorie, pięć składowych przywiązania — (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa)*
Khanti
cierpliwość
Khattiya / kshatriya / kṣatriya
kasta wojowników, aryjskiego rodowodu, z której wywodził się Buddha
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach
Kilesa
zanieczyszczenia umysłu, skazy, niezdrowe właściwości umysłu
wszelkie manifestacje chciwości, niechęci i złudzenia (zob. *lobha, dosa,* i *moha*)
Kukkucca
zaniepokojenie
zmartwienie, szkodzenie, (w parze z *uddhacca*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Kusala
kammicznie zdrowy
właściwy, korzystny
Lobha
chciwość
wszelkie rodzaje pragnienia lub chęci (synonim *taṇhā*)
Loka
świat
lokuttara — ponadświatowe
Magga
ścieżka
1. *magga-ñāna*, znajomość ścieżki (wiodącej do Oświecenia)
2. *magga-phala,* dosłownie „ścieżka i owoc, owoc ścieżki”, synonim oświecenia
Manussa
człowiek, istota ludzka

Maraṇa
śmierć
Mettā
miłująca dobroć
bezinteresowna życzliwość, bezwarunkowa miłość, jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*Brahmavihāra*)
Middha
ospałość
otępiałość, apatia, niezdarność (w parze z *thīna*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Moha
iluzja, ułuda, ignorancja
omroczenie, niezrozumienie, niedostrzeganie rzeczywistości (synonim *avijjā*)
Muditā
współ-radość, altruistyczne cieszenie się z kimś jego sukcesem
jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*brahmavihāra*)
Nāga
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
istoty wężopodobne, żyjące we własnym wymiarze, czy też świecie
Nāma
„nazwa", procesy mentalne, umysł
zbiorcza nazwa dla *vedanā, saññā, saṅkhāra* i *viññāṇa*
Nāma-rūpa
zespolenie umysłu i materii
nazwa i forma, procesy mentalno-fizyczne
Ñāna
poznanie, pojmowanie, wiedza, synonim *paññā*
Nekkhamma
wyrzeczenie się
Nibbāna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
wygaszenie cierpienia, oświecenie, całkowity zanik krzywdy, to co nieuwarunkowane, brak niewoli, nieujarzmione, stan bez-śmiertny, absolutna wolność, brak *dukkhi*, stan nieuwiązania
Nikāya
kolekcja
klasa, grupa, domena
Niraya
piekło
czyściec, świat karny
Nirodha
zanik, niezradzanie

Nīvaraṇa
przeszkody
trudności, zaszłości umysłowe, kompleksy. Istnieje pięć przeszkód: 1. gniew (*byāpāda/vyāpāda)*
2. pragnienie przyjemności zmysłowej (*kāmachanda*) 3. odrętwienie i ospałość (*thīna middha*) 4. niezrównoważenie i zaniepokojenie (*uddhacca kukkucca*) 5. wątpliwości (*vicikicchā*)

Pabbajjā
ten kto wywędrował
1. ktoś, kto opuścił świat, przyjmując życie wędrowca na drodze ku oświeceniu,
2. członek zakonu buddyjskiego (*samana* i *bhikkhu*),
3. akt wyświęcenia na mnicha, zadowolenie z porzucenia świata (*pabbajjāsukha*)

Paccekabuddha
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
ten kto przebudził się samodzielnie, pojedynczy Buddha, niezdolny do głoszenia *Dhammy*

Pāḷi
nazwa języka, w którym po raz pierwszy spisano nauki buddyjskie (Kanon Palijski)

Paññā
mądrość
zrozumienie, wiedza, wgląd (synonim *ñāna*)

Paññatti
relatywna (pojęciowa) rzeczywistość,
myśli oraz ich określenia, desygnaty

Pāpa
złe, niedobre

Paramattha
ostateczna rzeczywistość

Pāramī
doskonałości
potencjalne „talenty": szczodrość (*dāna*), moralność (*sīla*), wyrzeczenie się (*nekkhamma*), mądrość (*paññā*), energia (*viriya*), cierpliwość (*khanti*), zgodność z prawdą (*sacca*), mocne postanowienie (*adiṭṭhāna*), miłująca dobroć (*mettā*) oraz zrównoważenie (*upekkhā*)

Parideva
lament

Parinibbāna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
ostateczna *nibbāna*, całkowite wygaśnięcie, oznacza zwykle śmierć cielesną osoby oświeconej

Pariyuṭṭhāna
opętanie, obsesja
skazy, które przejawiają się na poziomie umysłu w postaci natrętnych myśli
Passaddhi
uspokojenie, wyciszenie
Paṭicca-samuppāda
współzależne powstawanie,
współtworzenie przyczynowo-skutkowe, ogniwa uwarunkowanych następstw
Phala
owoc, żniwo
magga-phala, dosłownie „ścieżka i owoc, owoc ścieżki", synonim oświecenia
Phasso
zetknięcie, kontakt
Piṇḍpāta
jałmużna
rekwizyt pożywienia, posiłek zbierany do miski żebraczej przez mnicha (*bhikkhu*)
Pīti
radosne uniesienie
zainteresowanie, entuzjazm, zachwyt, przyjemne uczucie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), który przeciwdziała gniewowi (*byāpāda* / *vyāpāda*)
Puñña
zasługa
pożytek, przydatność, sprzyjać
Puṇṇa
pełnia, kompletność, spełnienie
Puthujjana
pospolity człowiek
pospólstwo, gmin, zwykli, nieoświeceni ludzie, ordynarni, pełni zaślepienia, ktoś związany ze światem doczesnym, mierny, tuzinkowy
Rāga
pożądanie
Rūpa
materia
procesy fizyczne, cielesność, „forma"
Sabba
wszystko
całość, każdy
Sacca
prawda
zgodność z prawdą, prawdomówność

Saddhā
wiara, silne przekonanie
ufność, zaufanie, dowierzanie

Sādhu
dobrze powiedziane, dobrze zrobione!
rodzaj pochwały, wyrażenia aprobaty

Sakadāgāmi
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„raz powracający”, jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Saḷāyatana
sześcioraka baza, sześć zmysłów

Samādhi (sammā / micchā)
koncentracja, skupienie (właściwa / niewłaściwa)
spokój, nieruchomość i stabilność umysłu, ósma część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Samaṇa / samaṇera
pustelnik / nowicjusz buddyjski

Samatha
medytacja spokoju, skupienia

Sammā
całkowicie, kompletnie, właściwie

Sampajāna
przejrzyste zrozumienie
pełne mądrości, dostrzeganie rzeczywistości zgodnie ze wskazówkami Buddhy

Saṃsāra
kołowrót ponownych wcieleń
cykl cierpienia

Saṇgha / Saṃgha
społeczność, wspólnota szlachetnych (*ariya*)
oznacza także grupę minimum czterech mnichów (*bhikkhu*)

Saṅkappa (sammā / micchā)
intencja (właściwa / niewłaściwa)
druga część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Saṅkhāra
złożoność, część
a) twory mentalne, reakcje umysłowe, konglomerat uwarunkowanych procesów myślowych, komplikacje, bez założeń / spontanicznie (*a-saṅkhārika*), z założeniami / z premedytacją (*sa-saṅkhārika*)
b) zbiór fizycznych form oraz ich cech, zgrupowanie, skupisko, składowa złożoności umysłu (*saṅkhāra-khandha*)

c) kompilacja umysłowa, formacja, przejaw, agregat, pożyteczne złożenia umysłowe (*puññābhisaṅkhāra*), niepożyteczne złożenia umysłowe (*apuññā-bhisaṅkhāra*), nieporuszone złożenia umysłowe (*āneñjābhisaṅkhāra*)

Saṅkhāra-dukkha

cierpienie wynikające ze złożoności

niezadowalająca natura wszelkiego istnienia, wszystkich uwarunkowanych, skomplikowanych zjawisk

Saññā

kojarzenie

rozpoznawanie, pamięć, postrzeganie, percepcja

Sappāya-sampajañña

przejrzyste zrozumienie pożyteczności

Saraṇa

schronienie, bezpieczeństwo, uciekanie się do kogoś / czegoś.

Sāsana

Nauka Buddhy

porządek, nauczanie, praktyka, przekaz, instrukcja, epistoła

Sati (sammā / micchā)

uważność, świadomość, przytomność, pamięć (właściwa / niewłaściwa)

1. siódma część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

2. *sati-sampajañña* uważność i przejrzystość świadomości

Satipaṭṭhāna

ustanowienia świadomości, podstawy uważności

cztery rodzaje *satipaṭṭhāny*: postrzeganie ciała (*kāyānupassanā),* postrzeganie doznań i uczuć (*vedanānupassanā*), postrzeganie umysłu (*cittānupassanā*), postrzeganie natury zjawisk (*dhammānupassanā*)

Satta

istota

Sātthaka-sampajañña

przejrzyste zrozumienie czy konkretne postępowanie ciałem, mową bądź umysłem jest odpowiednie czy też nie

Sīla

moralność

etyka, cnota

Sikkhā

uzdalniać się, praktykować

ten kto przechodzi trening

Sīvathikā

kontemplacje na cmentarzach, medytacje nad rozkładem zwłok

dziewięć obserwacji cmentarnych stopni rozkładu

Soka

żal

Somanassa

przyjemne uczucia i wrażenia umysłowe

wszelkie przyjemne odczucia umysłowe, mentalnie pozytywne uczucia

Sotāpanna

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

„wchodzący w nurt”, jeden ze stopni świętości (*Ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Sudda/ śūdra

chłopi

jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, najniższa z kast

Sukha

szczęście, błogość

czynnik wchłonięcia medytacyjnego (jhāna), który przeciwdziała niezrównoważeniu i zaniepokojeniu (*uddhacca- kukkucca*)

Suññatā

nicość, pustka, próżnia

Sutamayā paññā

mądrość lub wiedza zdobyta poprzez czytanie albo słuchanie

Sutta

mowa Buddhy

wykład, dyskurs, to co usłyszane

Tathāgata

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

1. ten, który obudził się i dostrzegł prawdę o naturze świata, o przyczynie, o zaniku oraz o drodze prowadzącej do tegoż zaniku

2. ten, który przebudził się do całkowitego poznania wszystkich możliwych zjawisk

3. ten, który mówi tak jak jest (*tathā*)

4. ten, który robi to co mówi (*tathā*)

5. ten, który jest ponad przeciętnością świata

6. ten, który przyszedł (*tathā āgata*) wypełniając wszystkie dziesięć *paramit*

7. ten który przeszedł (*tathā gata*) wypełniając wszystkie 37 czynników prowadzących do Przebudzenia

Taṇhā

pragnienie

obsesja, lgnięcie, pożądanie (synonim *lobha):* 1. (*kāma-taṇhā)* pragnienie zmysłowej przyjemności, 2. (*bhava-taṇhā*) pragnienie stawania się, 3. (*vibhava-taṇhā*) pragnienie niebytu

Thero / Therī

mnich ze starszyzny / mniszka ze starszyzny

starszeństwo ustala się wg czasu spędzonego w społeczności zakonnej (*Saṇgha*)

Theravāda
Wiedza Starszyzny, Droga Starszych
dosł. „to co powiadają starsi" — nazwa jednej z osiemnastu wczesnobuddyjskich szkół, która jako jedyna przetrwała do dzisiejszych czasów, zwana także buddyzmem południowym
Thīna
odrętwienie
zastygnięcie, nieczułość (w parze z *middha*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Tipiṭaka
Trójkosz Nauki Buddhy
trzy kosze Kanonu Palijskiego: *Vinayapiṭaka, Suttapiṭaka* oraz *Abhidhammapiṭaka*
Tiracchāna
świat zwierząt
Uddhacca
niezrównoważenie
niepokój, wzburzenie, (w parze z *kukkucca*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Upādāna
przywiązanie
Upāsaka / Upāsikā
świeccy wyznawcy; mężczyzna / kobieta
Upaṭṭhāna
ustanawianie
1. zakładanie, tworzenie, ustalanie
2. dziedzina, obszar, domena
Upāyāsā
rozpacz
Upekkhā
równowaga
a) neutralne uczucia i wrażenia (*vedanā*)
b) spokój, zrównoważenie, zdrowy stan mentalny (*saṅkhāra, cetasika*)
Uposatha
dzień odświętny
dzień postu, dzień pełni księżyca, nowiu, pierwszej i ostatniej kwadry
Vācā (sammā / micchā)
mowa (właściwa / niewłaściwa)
trzecia część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Vāyāmā (sammā / micchā)
wysiłek (właściwy / niewłaściwy)
szósta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Vedanā (nupassanā)

doznanie cielesne, uczucie umysłowe

1. mogą to być uczucia i wrażenia umysłowe przyjemne (*somanassa)*, nieprzyjemne (*domanassa)* lub neutralne (*upekkhā)* oraz doznania cielesne bolesne (*dukkhā*) błogie (*sukha*) oraz ani bolesne, ani przyjemne (*adukkhama-sukha*)

2. (obserwacja) jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Vessa / Vaiśya

kupcy

jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, trzecia w kolejności

Vicāra

wnikliwe dochodzenie

proces badawczy, dociekanie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), który przeciwdziała zwątpieniu (*vicikicchā*)

Vicikicchā

niepewność, wątpienie

jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Vinaya

jedna z trzech ksiąg *Tipiṭaki*

zasady prowadzenia się i dyscypliny dla mnichów (*bhikkhu*) oraz mniszek (*bhikkhunī*)

Viññāṇa

obecność, biorcza świadomość

[pod]świadomość pasywna, poznawanie bez rozróżniania, odbierający bądź wiedzący umysł

Vīmaṃsā

rozeznanie

jedna z czterech podstaw mocy (*iddhipādā)*

Vimutti

wyswobodzenie

Vipāka

rezultat, efekt

konsekwencja *kammy*

Viparināma-dukkha

cierpienie wynikające ze zmiany

Vipassanā

wgląd, medytacja wglądu

Viriya

energia

aktywność mądrości, „nieustanne przypominanie sobie”

Vitakka
ukierunkowane rozpatrywanie
rozważanie, myślenie zogniskowane na obiekcie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), które przeciwdziała odrętwieniu i ospałości (*thīna middha*)
Yāma
król świata zmarłych
bóg śmierci (*deva*), który jest poza dobrem i złem
Yathābhūta
tak jak jest, rzeczywistość
faktyczność, stan rzeczy, prawidłowość zgodna z rzeczywistością
Yoniso manasikāra
stosowne przyłożenie uwagi
a) właściwe nastawienie, właściwy nastrój, właściwa uwaga
b) mądra koncentracja, stosowne przyłożenie uwagi

